正向思考：

改变你的幸福人生

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

COAY Books

目录
Content

- 第1节：正向思考的力量(1)
- 第2节：正向思考的力量(2)
- 第3节：正向思考的力量(3)
- 第4节：正向思考者的特质(1)
- 第5节：正向思考者的特质(2)
- 第6节：正向思考者的特质(3)
- 第7节：向成功者学习正向思考(1)
- 第8节：向成功者学习正向思考(2)
- 第9节：向成功者学习正向思考(3)
- 第10节：忧郁症源于负面思考(1)
- 第11节：忧郁症源于负面思考(2)
- 第12节：忧郁症源于负面思考(3)
- 第13节：忧郁症源于负面思考(4)
- 第14节：最高境界的正向思考(1)
- 第15节：最高境界的正向思考(2)
- 第16节：最高境界的正向思考(3)
- 第17节：逆境顺境都需要正向思考(1)
- 第18节：逆境顺境都需要正向思考(2)
- 第19节：逆境顺境都需要正向思考(3)
- 第20节：逆境顺境都需要正向思考(4)
- 第21节：更改自己的负面脚本(1)
- 第22节：更改自己的负面脚本(2)
- 第23节：更改自己的负面脚本(3)
- 第24节：祈祷，不如思考(1)
- 第25节：祈祷，不如思考(2)
- 第26节：祈祷，不如思考(3)
- 第27节：心灵平静胜过黄金(1)
- 第28节：心灵平静胜过黄金(2)
- 第29节：贫困是一所最好的大学(1)
- 第30节：贫困是一所最好的大学(2)

- 第31节：贫困是一所最好的大学(3)
- 第32节：危机可以成为一种转机(1)
- 第33节：危机可以成为一种转机(2)
- 第34节：做生命的勇者(1)
- 第35节：做生命的勇者(2)
- 第36节：做生命的勇者(3)
- 第37节：做生命的勇者(4)
- 第38节：此路不通彼路通(1)
- 第39节：此路不通彼路通(2)
- 第40节：此路不通彼路通(3)
- 第41节：人人可有正向思考力(1)
- 第42节：人人可有正向思考力(2)
- 第43节：人人可有正向思考力(3)
- 第44节：人人可有正向思考力(4)
- 第45节：有效管理自己的时间(1)
- 第46节：有效管理自己的时间(2)
- 第47节：有效管理自己的时间(3)
- 第48节：失败和挫折让你更具智慧(1)
- 第49节：失败和挫折让你更具智慧(2)
- 第50节：失败和挫折让你更具智慧(3)
- 第51节：失败和挫折让你更具智慧(4)
- 第52节：肯定性的人生观(1)
- 第53节：肯定性的人生观(2)
- 第54节：肯定性的人生观(3)
- 第55节：积极发掘自我潜力(1)
- 第56节：积极发掘自我潜力(2)
- 第57节：积极发掘自我潜力(3)
- 第58节：有目标起点才有意义(1)
- 第59节：有目标起点才有意义(2)
- 第60节：有目标起点才有意义(3)

第1节：正向思考的力量(1)

第一章　面对多变人生，永远正向思考

1. 正向思考的力量

人生就像一幅股市行情表，有涨有跌，有起有伏，时缓时急，充满着变数，有时甚至我们还来不及按动手中的"鼠标"，现实就可能在一瞬间改变了模样，变得不被我们所认识。因此，人生注定是具有挑战性的，我们可以规划自己的人生，却无法预料人生的细节与安排，这是上天为我们留下的一个缺口，也是它赐予我们的一项生命特权，这个缺口需要经由我们发挥生命力量去弥补。

这种可以帮助我们完善自我人生的力量就是正向思考。所谓正向思考，就是在人们遇到困难或挫折时，大脑中所产生的一种将事件和感觉向积极方向牵引的思考，这种思考可以为我们带来强大的积极力量，帮助我们保持心态的平和与积极，使我们的心灵变得坚韧，充满弹性，能够接受一切困境，并企图找到方法改变现状。可以说，正向思考驾驭了我们的成功、快乐和幸福。

小故事

1995年，中国台湾资诚会计事务所所长薛明玲当时还是一名国票签证会计师。一天，他正在与人聚餐，忽然一个人急急忙忙跑来告诉他："你的国票出事了。"于是薛明玲立刻回家打开电视，电视上赫然显示着斗大的题目"中国台湾金融史上大金额的基层员工舞弊案，亏空一百零二亿元"。薛明玲的情绪一下子陷入了谷底，心想：完蛋了，我会不会因此被扯入，甚至被关？这样下去，我家人、好不容易打下的基础不就全毁了……

他越是这样想越觉得害怕，这让他倒吸了一口凉气。接着他关掉电视，走进自己的书房，认真地思考起来。经过一天的思考，他确定"自己没有做错"。于是他开始积极地思考解决办法，开始大量阅读商业法、会计法书籍，并每日预写新闻稿，以备随时澄清自己。就这

样，一周之中他梳理出了事件的整个脉络，并且坚持上班，最终度过了这场风波。

柏拉图说："思维是灵魂的自我谈话。"思想告诉我们下一步的方向，决定着我们的行为，也间接决定着事态的发展。永远拥有积极正向的思维，时刻进行正向思考，我们就能时刻享有积极的信念，拥有持续的力量去牵引身边的一切朝向积极的方向发展，为自己踏出一条美好、宽阔的人生之路。

（1）正向思考使我们坚定而健康

对我们来说，正向思考是一种强大的力量。它不仅能够让我们的心智变得坚定、积极，而且直接作用于我们的身体，使我们获得心灵、身体的双重支持。

经科学家研究证明，正向思考的神经系统所分泌的神经传导物质具有促进细胞生长发育的作用。因为人体的神经系统与免疫系统相互关联，所以在人们展开正向思考时，身体的免疫细胞也会同样变得活跃起来，并继续分化出更多的免疫细胞，使人体的免疫力增强。所以一个积极面对生活、对身边一切经常采取正面思考的人，更不容易生病，也更容易获得长寿、健康的人生。另外研究学者寇菲（Cofer）也指出：人们在挫折面前，有超过九成的人会有退缩、攻击、固执、压抑等反应，而善于运用正向思考的人会有这些反应的比率则低于一成。

第2节：正向思考的力量(2)

美国心理学家马丁·塞利格曼也曾对修女做过一项关于快乐和长寿的研究。被纳入研究范围的180 位修女几乎都过着有规律的与世隔绝的生活，不喝酒也不抽烟，几乎吃着同样的食物，都有相似的婚姻和生育历史，都没有被传染过性病，社会地位以及享受到的医疗照顾基本相同，但是这些修女的寿命和健康状况差别仍然很大。其中有人年纪接近百岁仍然身体健康，而有人则在年过半百时就患病而终。后来塞利格曼专家发现，那些寿命较长的修女总是拥有着快乐、积极的生活态度。一位98岁的修女曾在她的自传中写道："上帝赐给我无价的美德使我起步容易。过去一年在圣母修道院的日子非常愉快，我很开心地期待正式成为修道院的一员，开始与慈爱天主结合的新生活。"这位修女的健康与长寿很大程度上得益于她乐观的心态。

可见，正向思考带给我们的力量是由心至身的，也是巨大的、不可替代的。它带给我们无限向上的力量，让我们即使面对逆境也能保持乐观、积极的心态，不会因为遭遇困难而怨天尤人、一蹶不振，更不会郁闷成疾，它是可以经由我们自行制造的健康保护伞、心理调节器。

（2）正向思考让我们拥有美好人生

正如文章开篇所说，一帆风顺的人生少之又少，我们时常会面对人生的起伏跌宕，挫折、烦恼、伤害、磨难也许会毫无预兆地闯进我们的生活，使人生变得不再美好、顺畅，甚至一度变得灰暗、毫无生气。但是只要我们积极调动自己的思想，发挥正向思考的作用，就能驱走一切阴霾，拥有快乐、美好的人生。

小故事

一个女孩因为不甚丢失了一块非常心爱的手表，所以心情一直很低落，长达两个星期茶不思、饭不想，还因此生了一场大病，很久都

没有痊愈。后来一个神父前去看望她，并问她道："假如哪天你不小心丢失了十万元钱，你会不吸取教训而再丢失另外二十万元吗？"

女孩毫不犹豫地回答："当然不会。"

神父接着又问道："但是你为什么要在丢掉一块手表之后，还要丢掉两个星期的快乐，甚至还因此大病了一场，丢掉了自己的健康呢？"

听了神父的话，女孩恍然大悟，一下子跳下床，说："是啊，我为什么还要主动丢掉那么多属于自己的东西呢？从现在开始我拒绝再损失下去，现在我要想办法怎么才能再赚回一块手表。"

女孩因为一块手表丢掉了快乐、丢失了健康，是因为她埋没了正向思考的力量。消极的思考只会加速美好事物的损失，而唯有正向的、积极的思考才具有吸引美好事物的独特力量。也许人生中的困难带给你的并不仅仅是丢掉一块手表那样简单的悲伤，有时甚至会压得你喘不过气，但是请记住，不论你失去了什么，你都不会失去它：可以正向思考的思维。只要你积极调动它，它就能驱赶一切负面因素，帮助你抵达快乐、成功的彼岸。

第3节：正向思考的力量(3)

（3）让正向思考成为人生的习惯

罗马著名哲学家爱比克泰德曾经说："是否真有幸福并非取决于天性，而是取决于人的习惯。"人们在面对挫折时，容易本能地在头脑中回忆那些令自己伤痛的感觉和事物，产生消极心态，但是并不是所有人都会因为挫折而唉声叹气、止步不前，有些人无论面对多么大的挫折，都不会产生消极的心态，总是拥有拼搏的力量和斗志，一生都保持乐观的生活态度，生活得幸福、快乐，这是因为他们学会了正向思考，并将这种正向思考训练成了一种思想习惯。

最好的一种训练方法就是进行积极的自我暗示。这是一种意识作用。莫斯科未开发脑研究所的乌拉吉米尔·赖可夫博士利用催眠术来刺激未开发的脑部，进行开发能力的研究，赖可夫博士暗示志愿者"你是高更，画得一手好画"，在连续十次的暗示之后，这位基本没有什么绘画功底的志愿者画出的作品竟然不输给专业画家。在生活中，我们可以借由训练来加强正面思想的灵活性。这可以通过以下几步来实现：

◎ 截断负面情绪

也许在遭遇挫折和不幸时，你会首先出于本能地产生一些负面的情绪，如悲伤和不快乐等。你需要首先截断这些负面情绪对你的影响，提醒自己必须暂停这些负面情绪的蔓延。

◎ 引入正向思考

将事情朝向美好的方向思考，放下一切思想包袱，让自己轻松面对一切。

◎ 将正向思考带入身边的每一件事

事物有利便有弊，所以你应该把正向思考带入自己生活中的一切，并且坚持下去，使自己的正向思考成为一种模式，一种惯性。

正向思考是我们人生中最好的导师，也是一种看不见但却体会得到的力量。它赋予我们拼搏的勇气，冷静的心智，并激发我们发挥生

命的独特潜质，化解一切阻碍我们前行的消极因素，使我们积极快乐地面对生活，创造辉煌人生。拥有正向思考的天赋，我们也就补全了上帝留下的那个缺口。

实践方法

① 把你近期的目标写在一张纸上，不管是升学、考试、还是升职，然后全力以赴，放下包袱，以最积极的心态、最大的努力去实现。

② 多看一些励志类图书，这些书中所讲到的往往都是正向思考的具体做法，多读这类书，你就会拥有更多的内在力量。

第4节：正向思考者的特质(1)

2. 正向思考者的特质

大千世界，每个人都在经历自己的人生，并用自己独特的方式演绎着，当然也有着多种不同的人生结果。有些人始终生活在悲观之中，一生都无法逃脱不快乐的情绪；有些人会因为别人的劝慰而逐渐走出人生的低谷；有些人因为遭遇挫折而一蹶不振，后又受到某些启示而重新充满斗志。对这些人来说，人生往往都有灰色的盲点，甚至暗淡得不堪回首，但是唯有这样一种人，在他们的整个人生中，从来都是充满色彩与活力的，那就是那些懂得运用正向思考的人。

正向思考者一生都在发挥正向思考的力量，时刻保有对生活的热爱和挑战一切的激情，并借由这种力量去勾画自己的人生，不断为人生填满绚丽的色彩，从而始终拥有精彩、富有挑战性的人生。这是因为正向思考者身上的那些特质在起作用。

小故事

一天，美国前总统罗斯福的家中失窃，损失了很多钱财。一位朋友得到消息后立刻给罗斯福写了一封信，希望可以安慰他一下。不久，这位朋友就收到了罗斯福的回信，信中写道：

"亲爱的朋友，非常感谢你来信安慰我，我现在很平安，请你放心，而且我还要感谢上帝：首先，小偷偷去的是我的东西，但是没有伤害到我的生命；其次，小偷只偷去了我家的一部分东西，而不是所有；再次，最让我值得高兴的是，做小偷的是他，而不是我。"

这是一个广为流传的故事，罗斯福所列举出的三条感谢上帝的理由，充分显示了他作为正向思考者的特质。这种特质也成为他深受美国民众和世界人民尊敬的原因之一。或许谁都不曾想到，这样一位曾在美国政坛连任四届总统，并对联合国的建立做出过突出贡献的政界"奇才"，竟然会是一个从小患有小儿麻痹症的人。罗斯福的一生都闪耀着夺目的光彩，这得益于他的聪慧与勤奋，更得益于他所具备的

正向思考特质，正是这种正向思考特质使他充分发挥出了生命的力量，成为美国历史上最伟大的总统之一。

可以说，善于正向思考的人更容易获得上天的垂青，因为这些正向思考者身上有着一种独一无二的特质，能够吸引美好事物的到来。因此，我们了解并认识正向思考者所具备的特质，并将其与自身相结合，也是一个剖析自我、认识自我，并间接完善自我的过程。

（1）正向思考者的特质

善于正向思考的人都有着几乎相同的人格特质，对于人生的态度也惊人地相似，这让他们拥有了把握精彩人生的巨大力量，使他们时刻心怀感恩、积极向上，为自己的生命而歌。正如霍金所说："我的大脑还能思维，我有终生追求的理想，有我爱和爱我的亲人和朋友，对了，我还有一颗感恩的心……"这无疑成为那些正向思考者始终都在心中哼唱着的歌谣。归纳来看，正向思考者所具备的特质主要体现在以下三个方面：

◎ 能够坦然面对现实

现实也许并不总是像我们想象得那样美好，难免会上演悲伤与落寞，逃避现实只能让它们越来越近，而唯有面对，才能获得与之抗争的勇气与力量。

◎ 拥有深信"生命有其意义"的价值观

任何一个生命个体都有其独特的意义，完全地发挥生命的内在力量，并将这些力量服务于社会，贡献于世界，则每个生命都可以闪现出耀眼的光芒，获得世界的认可。

第5节：正向思考者的特质(2)

◎ 实时解决问题的惊人能力

行动是一切事物得以实现的重要因素，如果只说不做，再多的思考也是徒劳。具备解决问题的惊人能力，才能获得推动事物发展的实力。

正向思考者所具备的特质仅仅三条而已，却概括地诠释了人们驾驭自我、实现生命完整价值的过程：树立信心、坚定信念、实施行动。然而这又是需要被我们深刻体会的，信心需要多大，信念需要多么坚定，行动需要付出多少艰辛与努力，都是需要我们每个人去深入了解的。

（2）把握正向思考的内涵

有一句名言说："生活是一面镜子，你对它哭，它就对你哭；你对它笑，它就对你笑。"而这也恰恰总结了正向思考的内涵：用美好的心态去面对生活中的一切，就会得到一切美好的思考结果，并且这种结果会作用于生活，使它朝向美好的方向发展。如果分开来看，正向思考的具体内涵主要表现在以下几个方面：

◎ 正向思考是向好的方面想

将生活中的一切都加诸到美好当中，即便是那些不美好的事物。这种思想的产生也源于心态的感恩，两者共同作用才可以发挥效果。

◎ 正向思考是一种信念

信念是思考的中坚力量，是支柱，只有在信念坚定的前提下，正向思考才能真的得以实现。

◎ 正向思考是对自我潜能的坚信

每一个人的生命潜能都是巨大的，正是正向思考给予了这种潜能最大的支持。

◎ 正向思考是正确的心态

正向思考集合了所有的正面心态，如进取、慷慨、信心、希望、诚实、乐观、机智、诚恳、勇气、容忍与丰富的常识等，它们是正向思考实现的后盾。

◎ 正向思考是一种美好信息的传达

正向思考中没有任何有关挫折、痛苦、黑暗、艰难等负面信息出现，而全部是美好的、善良的、明亮的方面。

◎ 正向思考是美德与智慧的结合

智能与知识、修养、人道与爱、勇气、正义、心灵的超越是正向思考得以完整实现的几个因素，那些对世界发展以及人类进步事业作出过贡献的人，大多都具有并显示出它们中的几种或是全部特征。

综上所述，正向思考是我们本身所具有的一种内在潜能，它的实现是正向心态作用的结果，正向思考被挖掘并充分发挥其力量，也是对正向思考内涵的最好诠释。

（3）用正向思考者的特质演绎自己的人生

正向思考者所具备的特质无外乎三点：坦然面对现实，拥有深信"生命有其意义"的价值观、具备实时解决问题的惊人能力。但是每个人的人生都各具特色，因此要将这几点普遍的特质运用到自己的人生中，就需要我们找到这些特质与自身之间存在的契合点，并努力缩短自己的人格特质与正向特质之间的差距。

第6节：正向思考者的特质(3)

小故事

苏西·欧曼是一个财富作家，拥有大批狂热的书迷，过亿的资产，豪华别墅和名牌跑车，并经常到私人小岛度假，过着很多人都羡慕的生活，她身边很多朋友都对她称赞不已，十分佩服她的才能和实力。

一天，她再次应邀参加朋友的聚会，也再次获得了朋友们的盛赞，但是她却做出了这样的回答："我实现了自己的梦想，也过上了自己梦寐以求的生活，现在的确很富有，但是我却经常感到空虚、悲伤和迷茫。因为过去虽然没有钱，但是我还有快乐，现在我发现自己有了很多钱，却感觉不到任何快乐了。"

听了她的话，她的一位研究心理学的朋友告诉她："你拥有了很多可以被人们羡慕的东西，但是你缺少了感恩的心。如果你能用感恩的心去面对一切，用奉献和感恩来表达自己的内心，你就会发现快乐会接踵而来。"

回家后，苏西·欧曼认真体会了朋友的话。后来她拿出一部分钱在当地修建了一座养老院，并为附近的居民修建了一个大的体育场。看到老人们享受到愉快安适的生活和居民们运动时露出的笑脸，她忽然发觉自己拥有了发自心底的快乐感和满足感。

苏西·欧曼拥有几乎所有正向思考者具备的特质，但是却唯独缺少了感恩的心，在奉献与感恩中，苏西·欧曼认识并完善了自己的人格特质，也感受到了生活的快乐，用正向思考的特质演绎出了自己人生完整的精彩。在生活中，我们也需要通过对正向思考以及自我人格特质的认识与分解，不断完善自己的人生。

◎ 认清自己的人格特点

由于社会环境的不同以及成长环境的影响，我们都会有自己的人格特质，找出这些特质，并把它们列下来，认清自己人格特质中的优势和劣势。

◎ 找到正向思考特质与自己的吻合点

每一个人都有自己的人格优势，而这些优势几乎都会成为正向思考特质中的一点或是其中的一部分，充分分析自己的人格优势，并把它们同正向思考的特质作比较，找出相同的部分。

◎ 充分发挥并强化这些吻合特质

吻合度越高，就证明你拥有的正向思考特质越多，但是无论多少，你都应该保持它们，并强化它们对你的作用。

◎ 弥补自己相对正向思考特质存在的缺失

通过寻找吻合点，你会发现你所缺失的正向思考特质，对此，你需要通过进一步的认识来完善他们。

实践方法

① 明确自己最喜欢的一个成功者，并从这位成功者的所有名言中找到你最喜欢的一句，将它作为自己的座右铭，贴在房间里的醒目位置，时刻激励自己。

② 多与成功人士交流。成功者往往拥有丰富应对现实的经验和正向的思维方式，与他们交流会让你受益匪浅。

第7节：向成功者学习正向思考(1)

③ 学会从你身边的人身上看到优点。任何人都有优点，无论你与什么样的人打交道，都要努力发掘他身上的优点，并将它们借用到自己身上。

3. 向成功者学习正向思考

在通向成功的道路上，有三个重要的标志：目标、信念、行动。但是即便拥有了它们，也并不是每一个人都能获得最后的成功，这是由于人们的思想存在差异所造成的。我们都知道，在追求成功的探索中，目标具有导向作用，信念具有驱动作用，而它们都属于思想的范畴。正所谓思想的差异导致行为的差异，行为的差异导致结果的差异，因此也就有了成功与失败，卓越与平庸，伟大与渺小。

对于这样的现象，人们一直都在探寻根源，从最初在伟人们的大脑中寻找答案，到转而对在世伟人、杰出人物的采访，终于发现了成功者与失败者存在差异的原因，那就是他们所拥有的不同思维方式。失败者拥有一种负向思维，对于身边的一切都只看得到负面因素，因此也很容易采取消极行动，最终导致失败；而成功者拥有正向思维，这使他们在面对任何事物时都会利用一种积极的、开放的、建设性的、导向成功的思维方式去理解和看待，因此便更容易成功。

小故事

艾克卡是美国汽车界早期的风云人物，曾就任于福特汽车公司，但是因为工作过于突出，功高盖主，被福特汽车公司的老板炒了鱿鱼，职业生涯一度处于低谷，很多人都觉得他黄金时期已过，从此便会默默无闻。对于自己的遭遇，艾克卡也感到十分苦闷，但是在这期间他仍接手了濒临破产的克莱斯勒汽车公司，希望可以为自己带来职业生涯的第二春。令他没有想到的是，公司的情况比他想象的还要糟糕很多，于是他便准备停止经营。但是这时艾克卡想起了父亲曾经对

他说的一句话："相信实际情况总比想象的要好得多。"于是他坚定了自己的信念：越是面对困境，越是要有积极的眼光。

最终，艾克卡凭着自己在福特公司出色的管理经验，充分利用克莱斯勒公司拥有的一切资源，积极地对公司进行管理和改组，采取了一系列行之有效的行动措施，使公司起死回生，而他也迎来了自己职业生涯中的第二个谷峰。

艾克卡诠释了一个成功者诞生的过程，这正是正向思考正确的导向与驱动作用发挥力量的结果。一个人的正向思维越是坚固，也就越容易吸引美好、顺利事物的到来，进而拥有成功的人生，成为一个被多数人所仰慕的成功者。正向思维是我们大脑中存在的一种潜在能力，只要我们不断培养并加强它，就能因此获得成功的人生。而如何才能使自己的正向思维得到巩固和提高，这就需要我们学习那些历史上成功者的正向思考经验。

第8节：向成功者学习正向思考(2)

（1）成功者的思维模式

思考导向行动，行动导向结果，思考决定着一切。相对那些失败者，成功者的思维模式中总是拥有更多有关美好的、积极的思考，这也注定了他们的人生从始至终都会获得这种能量的支持。对于成功者所具有的思维模式，现代心理学专家做出了如下划分：

◎ 对自身的理念

主要包括感情和性格方面。成功者热爱生命，并确信自己的生命对世界来说是有价值、有意义的，他们相信自己可以主宰自己的命运，把握属于自己的一切权利，相信自己拥有巨大的内在潜力，只要付出勤奋和努力，就能实现一切希望达到的人生高度，在他们的性格与感情字典里看得到友谊、宽厚、爱情、自豪、自尊、热情和快乐。

◎ 对人际社会的理念

对于自己采取谨慎、独立、负责的处世态度，拥有独立的人格魅力，同时对于自己身边的人，采取积极接受、关怀、帮助、相互分享快乐的交往态度，对外界的事物都采取积极的态度。

◎ 对现实世界的理念

用变化和运动的眼光看待和认识世界上存在的真理，并希望通过自己的努力进一步求证并完善它，思想开阔、能够快速接受变化，并会随之前进和发展，拥有高瞻远瞩的眼光和心境。

（2）成功者思维中最重要的处事之道--积极

在成功者的思维模式中，无论是对现实世界和社会的认识还是对自我的认知，都能找到一个相同的影子，那就是积极。正向思考的内涵也就是对一切事物进行积极层面上的思考，积极衍生沸腾、向上的力量。积极面对和思考一切事物，积极展开行动，才有可能得到积极、正向的结果，这是一种导向作用。

特别是在恶劣环境下，积极的思考可以使人们处于兴奋的情绪状态中，并促使人体各个器官和系统良好地、有效地朝着积极的指令方向发出能量，排除一切消极的、无所作为的思想干扰，帮助人们迅速挖掘自身潜力、能力和创造力。这也是成功者之所以拥有更强生命力表现的原因。

另外，成功者在人生中之所以能够得到其他人的支持和肯定，也得益于他们对他人同样采取了和对待自己一样的积极态度：肯定自我、肯定他人，接受自己、接受他人，热爱自己、热爱他人。但是他们又会保持一种开阔的心境，积极地接纳周围的一切，他们更具宽容的度量。所谓"得人心者得天下"，因而他们更容易获得他人的拥戴，使自己拥有召唤群体的力量。

总之，成功者的一切思想与行动都离不开积极二字，是积极的力量促使他们完成了在很多人看来很难实现、甚至不可能实现的事物，带领他们一次次翻越人生的高峰，抵达一个又一个辉煌的时刻。因此，在学习成功者正向思考的过程中，我们应该学会抓住这个关键性的因素，充分认识积极带来的作用。

第9节：向成功者学习正向思考(3)

（3）学会自我建立正向思维

单纯模仿式的正向思考并不能带给我们持续的力量，而唯有从正向思维中繁衍而来的思考才是可以不断出现和延续的，因此我们必须学会建立自己的正向思维系统。正向思维的产生来自于卓越的内心，培养正向思维需要从坚固内心的力量和提升内心的高度开始。相信并坚定自己的信念，宽容现实世界中的一切事物，是正向思维建立的前提。

正向思维的建立并不仅仅是一个简单思维模式的培养过程，而是一个长期的、需要调整、强化和反复的过程，这个过程不是简单的修身养性，是需要经历反复实践和循环的。每一次的反复与循环，都可以使内心达到一个新的高度。这个过程主要表现在以下几个方面：

◎ 培养正向思维

正向思维是对自身的主宰、人际的接纳、现实的接受，需要我们从积极方面或者资源取向的角度思考问题。

◎ 思维导向成功

正向代表美好、充足、拥有、获得，因此也就注定了正向思维可以吸引与之相关的事物的到来。

◎ 强化正向思维

在第一次受惠之后，你会明确体会真理与实践之间的关系，认识到思维之于现实的重要意义，再次强化正向思维，以验证它对现实的作用。

◎ 再次获得成功

正向思维对成功的效力再次被验证，思维得到了再次强化。

通过以上环节的多次循环，你会认识到内心力量对于成功的必要性，你的内心会得到进一步的提高，上升到一个更高的高度，自我价值也会得到再度体现。

小故事

珍妮是一个新闻播报员，最初她本想应聘该公司的记者职务，但是却因为经验不足被安排在了这个在她看来有些乏味的工作岗位上。初来这个岗位时，上级只准许她预报时间和节目介绍，这让生性活泼外向的珍妮感到索然无味，一连几个月下来，她的心情糟糕到了极点。她每天都沉着脸，同事们也渐渐疏远了她。

后来珍妮意识到了自己的问题，想想自己对记者是多么向往，也许过不了多久自己就能拥有采访的机会，如果一直以这样的态度工作，简直是在浪费自己的青春。经过一番思考，珍妮终于找到了改善自己工作的方法。由于每周两次晚间播报的前十秒钟可以由她自己控制，所以她完全可以将其充分利用起来。在10秒空闲时间里，珍妮每次都会轻松幽默地讲述一些她的所见所闻，或是感动她的一些小事情。例如"今天的天气真的很不错"、"昨天的网球比赛棒极了"等。很快，这个10秒效应就改变了她的心情，每天一句话成了她一天中最大的乐趣。随着电视观众和领导的好评，珍妮变得开朗起来，周围的同事也不再疏远她，并时常称赞她。大家的鼓励使珍妮拥有了更大的工作热情，她开始花更多的时间思考如何才能把节目做得更精彩，当然工作也越来越出色。很快，她就被提升到了更高的职位。

第10节：忧郁症源于负面思考(1)

珍妮正是在一次次思考与实践中提升了自己，为自己的内心创造了更多美好的力量，实现了正向思考的过程，获得了更大的成功。其实学习正向思考就是我们坚固自我生命、创造自我与外界传递信息的良好媒介和环境，从而获得和谐的人际关系、最佳的心理和生理状态，最后获得卓越的人生体验，走出一条属于自己的卓越道路的过程。只要我们脚踏实地地走好其中的每一步，就能最终成为成功者中的一员。

实践方法

① 每天写下值得自己感激的事情。也许你每天经历的事情中总会有一些不如你意，但是只要你深入发掘，就会发现在任何一件事中都可以找到令你感激的部分。

② 每天早晨起床之后，暗示自己：我很棒，我能战胜一切。

③ 与朋友真心相待。时常与朋友聊天或是聚会，珍惜朋友之间的友谊。

4. 忧郁症源于负面思考

随着社会节奏的加快和竞争压力的加剧，忧郁症几乎成了世界上最流行的精神文明疾病，与癌症一起被世界卫生组织并列为目前最需要预防，最为盛行的疾病。由忧郁症引发的疾病屡见不鲜，由此导致的自我毁灭更是比比皆是。据世界卫生组织估计，全球平均每一百人中就有三到五人患有忧郁症，并且还有逐年上升的趋势，但是由于认识不足，多数忧郁症患者并没有得到正确的诊断和治疗。这无疑给人们敲响了警钟：忧郁症的产生究竟来源于哪里，如何才能避免忧郁症的发生，成了目前最该值得我们关注的问题。

由于产生的特殊性，忧郁症也被人们称为"心的感冒"。这个比喻形象地揭示出了忧郁症产生的根源，心灵与思想是水乳交融、不可分

割的，这也注定了忧郁症的产生与思想和心灵的选择趋向有关，而负面思想是导致忧郁症产生的最直接原因。

（1）忧郁症的真面目

忧郁症是一种常见疾病，它涉及人们的生理、心理、思想以及情绪，不仅会影响人与人之间的情感关系，还会影响人们对事物的看法，从而影响人们的正常生活。抑郁症以心情低落为主要特征，但是与暂时的心情沮丧有所不同，如果忧郁症没有得到有效治疗，症状极有可能持续数周、数月，乃至数年之久，它的具体表现是:

◎ 心境低落

没有原因的感到忧伤、悲观、空虚、绝望，觉得生活没有意思、没有什么值得高兴的事，心情时常感到沉重，日子痛苦难熬、无法自拔，有时也会表现出紧张不安、焦虑的状态。

◎ 失去兴趣

对身边的任何活动都提不起兴趣，对生活和工作不再抱有热情，对曾经的爱好也不屑一顾，喜欢独处，不愿与人交流，经常抱怨"没有兴趣"、"没有感情"、"没有值得高兴的事"。

第11节：忧郁症源于负面思考(2)

◎ 对自我评价过低

过分贬低自己的能力，批判、否定自己的过去、现在和将来，感觉自己没有任何价值，甚至对自己产生罪恶感，觉得自己没有任何前途、一无是处。

◎ 食欲很差、体重减轻

食欲不振、对美味佳肴没有欲望，经常不思茶饭或食之无味，体重也随之减轻。

◎ 出现失眠或是嗜睡的症状

比一般人早睡2到3个小时，醒后不再入睡，常常陷入无尽的悲伤情绪之中。

◎ 精力减退，常感无力

做一些简单的家务都会感到困难、非常容易疲劳，常感力不从心。精神涣散，反应能力下降。注意力难以集中、记忆力减退、大脑思路闭塞、反应迟钝、行动也随之迟缓。

◎ 有死亡或想要自杀的念头

内心十分消极悲观、感觉世界不值得留恋、十分渴望以一死求得解脱，容易引发自杀的念头或是行为。

另外，多数忧郁症患者还会伴有头痛、胃部不适、心慌以及各系统症状，春秋季节症状较为严重，而夏季病情较轻，呈规律性，特别是女性在进入生理期之后焦虑症状会表现得更加严重。

（2）忧郁症背后的原因

忧郁症的产生原因很多，除了受一定程度的基因影响以外，一些生理疾病如心脏病、中风、癌症等也会引发忧郁症。另外，心理因素和外在环境也是导致人们患上忧郁症的重要原因，如失去亲人和挚爱或是生活遭遇巨大挫折和失败，很容易使人们患上忧郁症。

据大脑显像技术指出，多数忧郁症患者是由于负面思考、食欲、睡眠、情绪和行为的调节中枢神经回路不能正常运作，导致神经传送素失去平衡。据相关研究证实，这种不平衡是由于人脑中神经递质五羟色胺的浓度过低导致，如果这种递质的浓度能够增加，忧郁症就会逐渐好转甚至痊愈。

虽然导致忧郁症的原因很多，但是综观上述，我们会发现忧郁症的产生离不开一个根源，那就是：负面思考。心脏病、癌症、中风等疾病，常常会给人们带来较大的精神压力，很容易使人们朝着负面的方向思考，而这种负面思考就有可能使人患上忧郁症。同样失去挚爱或是生活遭遇重创，也会给人们带来巨大的精神压力，如果压力无法得到排解，就容易使人们朝着消极的方向思考，产生负面思想，从而为患忧郁症埋下隐患。

可见，导致忧郁症的多种原因归根结底与人们的负面思考脱不了干系，负面思考可以说是忧郁症产生的直接原因。

（3）学会正向思考，远离忧郁症

作为社会中的一员，人们不能脱离社会而单独存在，因此也就脱离不了社会竞争及其带来的各种压力，如果人们不能很好地处理各种事物之间的关系，就很有可能走进忧郁者的队伍。现实生活中发生忧郁症的隐患一直都存在，因此，我们需要时刻自我警惕。下面列举一些忧郁症发生的前兆：

第12节：忧郁症源于负面思考(3)

经常因为一些小事情绪化，甚至在没有任何外界影响的情况下感到愁苦。

对自己以往的爱好兴趣降低，对任何活动都提不起精神来。

对生活失去热情，生活开始变得懒散，个人不思进取、随遇而安、不修边幅。

严重失眠，并带有早睡早醒现象，醒后容易回忆不快乐的事物。

思维能力下降，反应能力、决断力下降，思考常常无果而终。

经常感到自卑，不相信自己，悔恨过去，迷茫未来。

敏感多疑，经常怀疑自己得了大病。

记忆力减退，经常忘记重要的事情，丢三落四。

脾气变大，容易急躁发怒，难以集中精力去做事。

心慌不安，经常感到心慌、不安、无助。

体重无故下降，没有缘由的食欲减退，体重下降。

生活兴趣降低，对身边的一切都不感兴趣，不想说话，不想做事。

社交活动减少，不想与熟人见面、来往。

性生活兴趣降低。

没有原因地感到内心空虚，认为自己没有任何价值和意义。

开始时不时地想到死亡。

专家建议，如果以上症状有一条非常严重，或是几条同时出现，就有可能患上忧郁症，需要引起人们的特别重视。当然，谁也不想在自己身上发现这些前兆，所以警惕前兆不如提前预防，防止忧郁症苗头的产生。而如何才能截止忧郁症苗头的破土而出，这就需要正面思考这剂"预防针"。正面思考是一种放弃求全责备，以积极乐观的结果作为思考方向的思考方式，凡事采用正面思考，即便从失去中也看得到收获、从困苦中也看得到幸运，时刻以积极、乐观的心态面对一

切，思索和判别人生，就能让那些所谓的"压力"消于无形，拥有轻松快乐的人生体验。但是想要在生活中实现正面思考的巨大作用，往往需要一个循序渐进的过程，需要我们一点一滴积累而成。

小故事

一天，一个农夫担着两筐鸡蛋去集市里卖。在经过一个山坡时，几十个鸡蛋从筐里掉出来摔了个粉碎。但是，这个人头也不回地只管向前走。

有人就提醒他："你的鸡蛋摔碎了不少，你怎么不看看？"

这个人回答说："我知道啊！但幸好没有都摔碎。既然碎的已经碎了，看了又有什么用呢？还不如早点赶到集市上去卖个好价钱呢。"

农夫对于鸡蛋抱有一种乐观的态度：幸好没有全摔碎。这正是一个运用正面思考来分解判断事物的实例。在生活中，我们可以通过以下几个方面来加强正面思考对自我的决定性：

◎ 保持平和的心态

人生不可能一帆风顺，不论是遭遇疾病还是生活上的挫折，保持一份坦然的心态，平静地接受那些自己目前无法改变的现实，并随之调整自己的生活和工作节奏，淡看人间悲喜，凡事做而不求，保持心灵宁静，使自己以最好的状态对抗挫折。

第13节：忧郁症源于负面思考(4)

◎ 培养多种兴趣，合理安排生活

创造丰富多彩的生活是一种生命力的体现，培养多种兴趣，努力丰富充实自己的生活，增强生命的活力，让人生更加有意义。无论是写作绘画还是唱歌弹琴，抑或是收藏，都会为你展开正面思考提供良好的环境。

◎ 认识自身与社会的关系

自然造就生命，社会造就人生，一个完整而成功的人生需要在社会中实现，所以我们必须面对现实，根据社会要求不断调整自己的观念和行为，采取积极的心态解决问题，使其与社会同步，从而使自己拥有发展的机会。

◎ 放下压力

遇到自己无法承担的压力，就要学会适当放下，不要过于苛求自己。如果真的想解决那些压力非常大的事，可以向朋友或家人求助。

◎ 保持良好的人际关系

良好的人际关系能使我们的情感和思想得到丰富和传达，可以从根本上消除孤独感，建立群体意识，并建立良好的社会关系，帮助我们更好地融入社会，适应社会，它需要我们拥有包容的心态，接纳他人。

◎ 培养良好的自我意识

正确认识自己的优缺点，懂得从客观的角度看待自己，要树立十足的自信，不要盯着自己的缺点不放，或是钻牛角尖。

◎ 时常给自己积极的提醒

时常提醒自己，任何危机都有好转的机会，为自己树立希望。

实践方法

① 听音乐、阅读或是打坐冥想，都是很好的生活放松方式，在紧张的工作之后用它们来放松自己，是很好的减压方式。

② 在有时间和条件的情况下外出旅游，最好是到郊外或是海边，多亲近大自然，可以让你遗忘很多生活中的繁杂琐事。

③ 阳光孕育希望，在阳光下你会发觉自己整个人都充满力量。多晒晒太阳，不仅可以增强体质，还可以让你的整个心境充满温暖。

④ 适当做运动。运动不仅可以健身，而且也是一个很好的减压方式。

⑤ 与亲朋好友聚会聊天。这是一个很好的倾诉途径，有助于我们排解生活中的压力。

第14节：最高境界的正向思考(1)

5. 最高境界的正向思考

正向思考是思维的最高级形式，运用这种思考来看待和解决生活中的事物，往往可以给我们带来意想不到的良好效果。但是在运用正向思考时，不同的人却会带来不同的结果，这是因为他们正向思考的运用程度有高有低，思维导致结果，结果验证思考，正面思考程度完善，当然结果喜人，正面思考不足，结果也会令人担忧。一个思维比另一个思维更正面，结果也就更好，思维的成功才能决定结果的成功。

小故事

在娃哈哈和法国达能公司开展合作初期，娃哈哈集团董事长宗庆后一直坚持中方掌管经营权的原则，并对达能公司说："如果你要掌管经营权，你就把钱拿走。"结果，达能公司的投资金额累积达到了7000万元，但是却没有派一个人到娃哈哈负责经营，而娃哈哈近年来的经营业绩始终十分出色。

达能公司运用了一种看似高超的正向思维，但是却没能敌过宗庆后的思维。他的带有战略性的坚持就是高境界正向思考中的一种，结果证明宗庆后的做法没有错，它成就了一个高人一筹的宗庆后，也带领娃哈哈公司走进全球饮料领跑企业。成功的人之所以成功，正是因为他们有着更高程度的正面思维，做出了超越于他人的正向思考决策，从而拥有了属于他们的成功。

高超的正向思考决定高超的结果。可以说，宗庆后的正向思考可以被称之为高境界，但是凡事只有相对，没有绝对，正向思考也是如此。再成功的人也不可能到达最高境界的正向思考，只能无限接近，无限缩小思考与最高境界正向思考之间的差距。真正做到这种无限趋近并不容易，如果说培养正向思考是创造成功的基础，那么提升正向思考的高度就是抵达成功顶峰的必要条件，我们只有不断完善并提高

正向思考的程度，才有可能与那座最高的成功之顶靠近，最大限度地实现自身价值。正向思考存在最高境界，虽然我们很难真的到达它，但却可以无穷靠近它，最高境界的正向思考需要具备以下三个条件：

（1）最贴近具体环境的正向思考

正向思考不是一个简单的理论，而是需要与具体实际相结合的实践方法，任何脱离具体事实的正向思考都是空想，这也是为什么很多人在心中有着对正向思考的认识，但却总是在现实中碰壁的原因。

小故事

一家五星级大酒店正在招聘一位大堂经理。这天，四位经验丰富的应试者经过层层筛选，获得了最后通关的机会。经过一轮专业性的提问，主考官发现四位女士实在是难分伯仲，这让面试进入了一种近乎令人窒息的氛围，无法抉择是最难的抉择。就在这时，面试官说出了一个看似刁钻的问题："我可以吻你吗？"听到这个问题，第一位应试者呆住了，接着开始不知所措，与刚才热情开朗的她几乎判若两人；第二位应试者反应更为激烈，她大声斥责面试官，觉得自己受到了侮辱，而且拂袖离去；第三位应试者非常主动地吻了面试官，反而把面试官弄得很不好意思；第四位应试者却优雅地伸出一只手，等待接受面试官的亲吻。

面试结果不言而喻。

四位应试者在各项素质上都旗鼓相当，但是唯有思维存在偏差，这种偏差就体现在正向思考与现实的结合上，拥有实时解决具体事件的能力，是实现高境界正向思考的一个具体表现。

现实与思维往往有着很远一段距离，只做思考而缺乏与之相匹配的执行力，就永远无法使正向思考发挥作用。一个人没有一点神通就无法成为职场中的领跑者，更不会成为生活中的佼佼者，拥有将正向思考与具体环境高度结合的能力，将最正向的思考实现于最恰当的环境，就是一种神通，这是高境界正向思考的深度。

第15节：最高境界的正向思考(2)

（2）一生持续保持正向思考

正向思考可以带来正向的结果，正向思考实现得越深，结果也就越可喜。但是正向思考不是一蹴而就的神仙妙法，它需要持续地被挖掘和被执行才能发挥应有的效力。如同那些怨天尤人、自暴自弃的人们一样，不坚持终将会导致最后的迷茫与堕落。当然，正向思考无法得到持续也是负面思考作祟的结果，它直接导致了人们的放弃。

小故事

海克特是德国软件巨头SAP公司的创始人之一，早年他在公司中占有重要地位，享有16%的公司股权，比公司里的灵魂人物哈索·普拉特纳还要高，那时的他春风得意，积极向上。但是在公司员工埋头苦干、SAP公司突飞猛进时，他却渐渐落伍了，与曾经并肩作战的几位公司元老渐行渐远，他觉得自己受到了排挤，甚至觉得自己像个汽车上的备胎。于是他被调离了监事会，但是之后的屈辱仍然让他觉得难以接受，最后，他出售了自己600万股股票，彻底离开了SAP公司。

对于海克特的一系列做法，掌门人荷普非常愤怒，他说："合作几十年，他一直与我们谈笑风生，谁也没想到，他竟然在几个月之内就变了一个人。"然而思想决定行动，行动导致结果，谁也没能阻止海克特的离开，原因在于他的思想固化在了过去的模式之中，海克特的确是SAP的功臣，但是他的思想无法与公司同步前进，新晋人才相继涌入，公司不断被创新者改革，在决策性角色发生巨大的改变后，他失去了公司建设之初的激情以及积极的工作态度，正向思考也由此被慢慢侵蚀，并最终消失，导致善始未能善终。

稍纵即逝的正向思考只能发出几秒钟的光芒，虽具力量却不能长久，不能成就我们整个人生的辉煌，我们只有让正向思考持续、长久、稳定地存在，才能够时时得益于它。正向思考被持续、不遗余力

地运用，这是高境界正向思考的长度，这种长度无法被度量，只能用永远来定义。

（3）对所有事物进行正向思考

有句话说："心有多大，舞台就有多大。"同样，你的正向思考有多宽广，你人生的成功领域就有多宽广。为了获得特定的结果，人们总是习惯于将正向思考用在某些特定事物上，例如想要通过考试，就会为此而做出正向思考；想要获得一个人的喜爱，就会把正向思考用到这个人的身上。但是总有些结果是人们不愿接受的，那往往就是那些被人们忽略的，没有使用正向思考去对待的事情。

海纳百川，有容乃大，这的确是一种大家风范，将正向思考深入到每一件事物当中，是一件很难做到的事，但是可以肯定的是，一个人正向思考的范围越是宽广，得到的也就越多。

第16节：最高境界的正向思考(3)

小故事

在28岁那年，韦尔奇正在负责一家工厂，但是不幸的是，工厂发生了爆炸，损失非常严重。听到这样的结果，公司的高层都气愤不已，斥责韦尔奇不负责任。但是处理这起事故的查理·里德却观点独特，他想到的是韦尔奇从这场事故中学到了什么以及公司是否应该继续这个项目。结果，他没有给韦尔奇任何处罚。在顺风顺水的环境下，韦尔奇进步得很快，不断升职，最后成为世界第一CEO，当然查理·里德的职位也随之不断升迁。

查理·里德的做法不仅是一种高明的为人处世态度，而且也体现着一种高瞻远瞩的思想。对于爆炸的工厂，查理·里德首先想到的不是如何责怪韦尔奇，而是关注韦尔奇从这场事故中学到了什么，公司是否应该继续这个项目，这些都是高超思维者才能照顾到的地方。没有查理·里德的谅解，也许就不会有世界第一CEO的诞生，说到韦尔奇也就不可不提查理·里德，可以说，查理·里德的收获颇丰，不仅是事业上的，也是名誉上的。

用发散的眼光看世界，将正向思考广泛撒网，充分运用到每一件事情上去，这是高境界正向思考的广度，这个广度足够大，才能创造出足够且丰富的精彩。

（4）让自己无限接近最高境界的正向思考

上面我们讲到，正向思考的有效实现需要具备三个因素：深度、广度和长度。缺少其中任何一条，正向思考都是难以得到充分发挥的。我们的人生之所以会遇到这样那样的不尽如人意，除了负面思考的影响外，很多都是因为我们的正向思考不够完善造成的。

想要创造近乎完美的人生，我们不仅需要具备正向思考的能力，还需要能够与时俱进地完善正向思考，使它更具深度、广度以及持续

性。这来自于生活点滴的积累，我们要从小事开始，逐渐加强正向思考的力量，最大限度地接近最高境界的正向思考：

◎ 善待身边的每一个人

善待自己的亲人、爱人和朋友，即便是对于那些你不喜欢的人，同样也要善待，这是一种宽容，这种宽容不是退让，而是一种可以使你的人生波及更广的力量。

◎ 对生活满怀感激

感谢生命中的每一件事，即便是挫折与磨难。

◎ 坚持自己的目标

始终对自己的目标抱有坚定的信念，相信自己，永不放弃，水滴石穿，坚持铸就奇迹。

◎ 提高自我实时应对能力

锻炼自己以最快的速度、最佳的方法解决突如其来的问题，这需要我们加强日常知识的积累，并不断提高心理素质。

◎ 积累小成就，成就大成功

摩天大楼需要一砖一瓦的累积，细节失误也许会令它轰然倒塌。细节决定成败，认真做好生活中的每一个细节，才能拥有精致、积淀深厚的人生。

第17节：逆境顺境都需要正向思考(1)

实践方法

① 从做好每一件事开始。从完全投入一件事开始，在一件事上投入足够的正向思考，并始终坚持，努力将这件事做到最好。

② 做一日模拟练习。从早晨经历第一件事开始，就努力使用正向思考去接收它们，坚持一整天，然后在晚上时总结一天的正向思考给自己带来的影响。

③ 多参加集体活动。多多参与集体活动，在集体活动中尝试成为主持人或是活动倡导者，提高自己的应变能力和判断能力。

6. 逆境顺境都需要正向思考

正向思考具有良好的结果导向性，如果作用能够得到充分发挥，往往可以扭转乾坤，创造奇迹。因此身处逆境的人们往往会借助正向思考的力量，帮助自己驱散人生中的阴霾。但是在顺境中，却很少有人会想到运用正向思考。因为在不少人看来，顺境之所以称作顺境，说明其中的一切都是向上的、美好的、充足的。但是人们却恰恰忘记了一点，那就是事物是可以相互转化的。人们一旦在顺境中放弃运用正向思考，负向思考就有可能侵入，顺境也就无法得到持续。

培根曾经说："顺境的美德是节制，逆境的美德是坚韧。"正向思考在顺境中，就是起到了一种节制的作用。得意、欢乐虽然都是顺境中的感受，但是如果不加节制，就会物极必反，得意而忘形，乐极而生悲。

小故事

有一个老者，他早年丧妻，生活贫苦，独自抚养两个儿子长大，受尽了磨难，但是仍然坚持让两个孩子上学，因为他总想着未来会有翻身的一天。两个儿子也很争气，学习一直非常用功，为人忠诚，受人喜爱。在一年的科举考试中，兄弟俩分别考取了探花和榜眼。听到这个结果，老者激动得不得了，感慨自己终于有了翻身的机会，可以

摆脱贫苦了，于是再也不去劳作，处处向人炫耀。但是好景不长，还没等两个儿子做上官，老者就因大喜过度而卒然去世。

老者终究没有真正体验到翻身之后的生活，辛苦劳作一生也没能抵过这一次大喜。逆境的确需要我们借助正向思考去扭转，去战胜，但是顺境更需要正向思考作平衡、作保护。失去了正向思考的力量，人生就容易迷失方向，无论是身处顺境还是逆境，我们都需要正向思考，只有牢牢握住这个积极因素，我们的人生才能永远朝向正面。

（1）行动改变境遇

思考决定行为，只有思想明确才能行动明确，但是有句话说："心动不如行动"，心是指向，行动直接导向结果。无论是顺境逆境，我们都需要付诸行动。其实我们随时都在行动，随时都在被思想所控制。比如你在一条马路上行走，走到一半时你看到前方有一个障碍物，你可能会继续行走越过它，也可能选择另外一条路绕开它，这就是行动，而不同的行动必然导致不同的结果。

第18节：逆境顺境都需要正向思考(2)

小故事

有一个穷困潦倒的青年，每到冬天，他都会觉得很难挨，因为他没有厚实的棉衣，也没有温暖的房子，他一直非常羡慕那些可以吃饱穿暖、有着温暖房子的人，认为那样的生活就像天堂。一天，他正在修补自己那间破旧的茅草屋，忽然，他的面前出现了一位老者，这位老者告诉他，自己可以实现青年的一切愿望，只要青年站在自家门口，默念三遍自己的愿望，就可以实现了，接着老者便消失了。

青年按着老者的话照做了，就在他一眨眼的工夫，他的茅草屋变成了一个结实的小房子，他走进房子里，发现有足够的衣服，还有许多粮食和物品，这让青年人欢喜不已，他感觉自己真的走进了天堂。

青年人感到很知足，于是便快乐地生活起来，就这样过了一年。一天，他经过一个村子，看到一户人家正在举办婚礼，一个男人领着一个美貌如花的女人走进了气派漂亮的大房子，青年人看了便觉得特别羡慕，便想：如果能够同一位如此美貌的妻子住在这样漂亮的房子里，就算是死了也值了！

于是青年在回家的路上一直想着那漂亮的女人和高大的房子，回到自己门前便默念了三遍自己的愿望。转眼，青年人的房子成了一所漂亮的公寓，在门口还站着一位年轻貌美的女子，年轻人欣喜不已，心想：这回死而无憾了。

又过了一年，一天早上，他走在街上，看到一个叱咤风云的大人物从街上经过，街上的人大都为其让路，于是他便想，哎呀，原来做大人物可以这样威风。于是，青年又站在门口默念了自己的愿望，如他所愿，他成了一位风云的人物，成了他所居住地区的最高统治者。

又过了一段时间，他开始苦恼起来，因为没有任何管理经验，他管辖的地区经济越来越差，人们的生活水平越来越低，很快整个地区

的人们都来声讨他，把他驱逐出了这片地区，他的妻子也离开了。最后，青年彻底失去了一切，又回到了穷困潦倒的生活。

只想不做的青年人虽然暂时得到了老者的眷顾，但是这只是一种侥幸，俗话说："天上不会掉馅饼"，任何好的结果都需要通过行动去实现，思想不可能逾越行动而直接到达结果，无论思想是多么正面。思想是路，行动是脚，没有行程就没有长远，没有速度就没有成绩，我们只有沿着正确的思路，脚踏实地走好每一步，思想才不是空想，结果才能真正显示思想的价值。

（2）正向思考对行动的驱动力

行动直接导致结果，但是思考才是决策者，没有思考，就没有行动，更不会有结果。思考方向决定行动趋向，正向思考总会给我们带来积极的结果，这是因为正向思考之于行动的正确驱动作用。

第19节：逆境顺境都需要正向思考(3)

小故事

美国地产大王特朗普早年曾在曼哈顿做成了他人生中的第一笔地产生意。当时他买下了西34号街的宾夕法尼亚中央铁路停车场，希望可以在政府的支持下开发一个中档居住社区。但是由于当时政府资金周转不足，特朗普失去了资金支持，于是项目无人问津。但是特朗普并没有泄气，他仍然信心满满地相信这块地的价值，并且开始向人们宣传这块地非常适合作会议中心。经过一番努力，他终于实现了自己的目标。

积极的、坚持不懈的想法使特朗普始终都在为实现投资而行动，当然行动也如他的想法一样积极。可见，正向思考对行动有着十足的积极驱动力，那么，正向思考对行动都有哪些作用呢?

◎ 始发性

正向思考如同发动机，没有正向思考，就不会有积极正向的行动。它给予行动积极向上的力量，使行动更有价值和意义。

◎ 方向性

正向思路才能真正决定出路，负面思路决定的只是死路。如果一个人没有正向思考作导向，就很容易偏离正轨，生活也会像一盘散沙。

◎ 连续性

持久铸造经典，坚持可以创造奇迹。连续的正向思考为行动提供长久的动力，使行动具有连续性。

◎ 有效性

正向思考对行动有事半功倍的作用，只要按照正向思考的方向行动，就能获得正向的结果。

当然，正向思考得以发挥以上作用，需要正向思考被持续利用才能产生，也就是说，正向思考需要被我们培养成一种连续的状态，固

化为一种惯性思维。任何成功的诞生都是正向思考连续作用的结果，只有这样行动所受到的驱动力才是持久、有力、指向性明确的。

（3）顺境逆境都需要正向思考

易卜生曾经说过："不因幸运而故步自封，不因厄运而一蹶不振。真正的强者，善于从顺境中找到阴影，从逆境中找到光亮，时时校准自己前进的目标。"这句话深刻地揭示了正向思考在逆境与顺境之中的作用。

有人说逆境造就人才，的确如此。早年安利集团的直销模式被公司的高管认为不适合在中国香港发展，原因是中国香港的日用品竞争非常激烈，于是中国香港的分公司被总部撤离了。但是当时负责开拓香港市场的郑李锦芬却不这么认为，她相信只要找到正确的方法，就一定能够活跃香港市场。最后公司只剩下了会计、司机、接待员和她四个人，郑李锦芬凭借惊人的毅力和积极的干劲，最终使安利公司成为香港最大的直销公司。后来，郑李锦芬成了安利中国地区的董事长。

多数的人才都是这样被造就的。逆境中，正向思考有一股强大的反向力，逆流而上的过程是示威、是反抗、是挑战，是对我们意志的磨砺、行动的考验。然而顺境更是一种造就人才的摇篮，顺境中不再需要逆流而上的艰苦卓绝，但是却需要我们拥有一种监督自我、认清自我的自控力，这是一种更高层次的人性体现。

第20节：逆境顺境都需要正向思考(4)

小故事

联想集团首席执行官杨元庆，曾经在2004年被中央电视台评为年度经济人物。杨元庆没有前去参加颁奖典礼，也没有领这个奖，当被问到这个问题时，杨元庆这样解释道："领个奖又能说明什么呢？不要自己把自己捧傻了。"

杨元庆1989年研究生毕业后进入联想集团工作，1994年出任事业部总经理，1995年出任集团助理总裁，1996年晋升集团副总裁，1998年兼任公司总经理，2000年兼任联想集团总裁，2001年出任联想集团总裁兼CEO，2004年出任联想集团董事长，2009年，杨元庆再次重归CEO。可以说，杨元庆的职业生涯顺风顺水，而能够让他一路晋升并稳坐CEO交椅的不是别的，正是他的自制力。自制力是在顺境中才能体现的一种能力，需要我们通过正向监督自我才能获得。

顺境提高自控力，逆境磨炼意志力。可见，无论是面对顺境还是逆境，我们都离不开正向思考，只有充分发挥正向思考的力量，我们才能提高自己、完善自己，从而创造一个美好的人生。

实践方法

① 如果你目前一切都非常顺利，甚至小有成就，请不要松懈，用正向思考给自己一个提醒，认清前方的形势，为自己下一阶段的突破蓄积能量。

② 想想目前生活中有什么事让你觉得不顺利，利用正向思考转变你对它们的态度，然后采取积极行动，逐一地破除它们。

③ 同成功的人多多交流，特别是那些在某些领域常年处于不败之地的人；或是看一些相关的访谈类节目，了解成功人士的思想，并将它们用到自己的生活中。

第21节：更改自己的负面脚本(1)

7. 更改自己的负面脚本

持续的、稳定的正向思考具有强大的力量，借由正向思考，人们得以获得解决问题的积极力量。特别是在挫折面前，正向思考更能发挥巨大的改变作用，帮助人们扭转局面。但是根据研究显示，正向思考并没有真正在人们的生活中发挥作用。"激励理论"的学者寇菲（Cofer）通过研究曾指出：人们在遭遇挫折时，正向思考者不足10%，有90%的人都会表现出消极，使自己处在攻击、退化、压抑、固执与退却的状态下，当然他们的结果也往往都不太好。只有那些坚持正向思考的人才能获得最终的成功。

小故事

1951年，为了研究DNA的具体结构，英国女科学家罗莎琳德·富兰克林一直在努力完善X射线图像。1952年5月，她终于得到了最为重要的一个X射线衍射图片，她发现DNA 呈现出了两种结构，一种是双螺旋结构，一种是三条链结构。但是得到这个结果之后，富兰克林就再也没有获取数据来证明DNA的具体结构，也没有做出有关于此的任何假说，于是富兰克林暂时搁置了自己的DNA研究。

后来，沃森见到了富兰克林拍摄的DNA照片副本。一看到照片，沃森激动不已，通过照片，他一下子恍然大悟，他想到：只有螺旋结构，才会呈现出那种醒目的交叉型的黑色反射线条。于是，沃森立刻写下结论，认定DNA是双螺旋结构。接着，他与克里克共同提出了DNA的双螺旋假说。1962年，沃森与克里克因为DNA结构的提出，获得了诺贝尔医学奖。

负向思考的阻挠力就是这样巨大。富兰克林能够最终获得重要的X射线衍射图片，源于她长久的正向思考的支持，但是一个负向思考就让她的研究彻底中断，自行埋没了自己的伟大发现。相比富兰克林，沃森和克里克无疑是幸运的，因为他们的发现是如此简单而轻

易，而这正是正向思考带给他们的结果。如果富兰克林能够多一份坚持，多做一些积极的尝试，也许获奖的就会是她。

"人无完人，金无足赤"，任何人都有缺点，任何人也都有可能存在负面脚本，自我完善的过程就是一个不断清除负面脚本的过程，负面脚本清除得越多，我们的人生也就更加完美。

（1）负面思维，危害无穷

我们每一个人的身上都会存在负面思维，这也是为什么我们总是无法到达完美自我的原因。

举个最简单的例子，如果在一早上班时没有准时赶上公交车，也许就会有不少人抱怨：今天怎么这么倒霉？为什么我这么晚才到，为什么公交车不能晚走一会儿？负向思考时常就会这样跳出来为我们制造麻烦，如果这种负面思考经常出现，就会使我们渐渐形成一种负面的思维。

负面思维给人们带来的危害是巨大的，它的具体表现主要是：

◎ 信念变薄弱

使人们意志力薄弱，抱着得过且过的生活态度，不求上进，容易被挫折和磨难压倒，在顺风顺水时迷失自己。

◎ 目标变模糊

使人们变得目光短浅，做事没有计划，走一步算一步，常常摸着石头过河。

◎ 境界降低

使人们只想到索取，不愿为别人付出，以自我为中心，把自己放在第一位，只想改变别人，不想改变自己，容易仇恨、敌视别人。

◎ 决断力低

决定能力降低，优柔寡断，不敢迈出决定性的一步。容易犹犹豫豫，担心、恐惧，徘徊不前，不敢下决心，总是处于等待状态。

◎ 生活失去热情

使人们变得冷漠、清高，不愿与人合作，害怕别人比自己强。

◎ 解决问题态度消极

遇到问题时常抱怨、指责、批评、推卸责任。

◎ 出现不良生活习惯

做事不讲效率，举止懒散，不修边幅，经常评说是非。

◎ 思想保守

循规蹈矩，故步自封，不敢越雷池半步。

第22节：更改自己的负面脚本(2)

◎ 行为消极

怕苦怕累，主观上无法接受挫折和失败，遇到困难就后退，认为任何事都很难成功。

如果这种负面思维占了上风，人们就很容易在遭遇挫折或是不愉快的事物时感到无助和失望，开始消极怠工，抱怨自己所处的环境，责怪他人，认为自己没有扭转局面的能力，从而使自己深陷于消极的生活状态，甚至一度无法自拔。

（2）分清正向思考与负向思考

正向思考也称正面思考或是积极思考，是指以积极、正向的心态看待所处的种种状况。反之，负向思考是指以消极、负向的心态看待所处的种种情况。说到正向思考，人们通常会将其与一切具有积极意义的词语联系在一起，而将负向思考同一切消极意义的词语相等同。其中最容易被人们混淆的就是：悲观与乐观。

乐观就是正向思考，悲观就是负向思考，很多人都会很自然地将它们如此归类。粗略看来，这样的划分好像并没有什么问题，但是实际上，这却是一种错误的划分。乐观的生活态度固然是一种正向思考的结果，但是乐观也有可能造成负面结果，那就是乐观过度，正所谓乐极生悲，过犹不及。同样，悲观也是如此。可见过度乐观和过于悲观都会导致问题严重化，都是一种负向思考。

正向思考与负向思考的区别是结果的正确与错误。只要一种思考可以使结果朝向好的方向发展，那么就是正向思考。悲观者也可以是正向思考者，他们也可能取得成功、抗击挫折，只要他们拥有解决问题的决心和方法，就一样可以使结果朝向好的方向发展。有些悲观者往往还拥有更强的忧患意识，这一点在顺境中更容易体现，他们会想到最坏的情况，但是却会向最好处努力，从而始终保持良好的状态，因此这样的悲观者拥有的也同样是正向思维。但是不可否认的是，一

个性格乐观的人容易做出正面思考，而一个性格悲观的人则容易做出负向思考，这是一个不争的事实。

（3）剔除自己的负面脚本

《哈佛商业评论》上曾指出："越来越多的实证显示，不论是儿童、集中营的幸存者，或是东山再起的公司，正面思考的复原力是可以学习的。" 任何一个人都具备正向思考的能力，即便是一个思维负面化的人，经过训练也能学会正向思考。这种训练的本质其实就是在思考路径中加入两个重要的步骤，即反驳和激励。经由这样的刺激和反抗，负面思想才会逐渐向正面转化。

反驳是指对负面脚本、负面决策进行反驳，而激励是指强化反驳的能量，加深反驳的方向。如果你发现自己的思想中出现了负面的东西，就可以借由这两个步骤来改变自己的思路方向，经过练习使负面抱怨转化为正面感激，提高正向能量。在日常生活中我们可以通过以下几个步骤来提出自己的"负面脚本"：

第23节：更改自己的负面脚本(3)

◎ 实时反驳自己的负向思考

以赶公交车迟到为例，如果你的大脑正在作负向思考，就会发出一系列负面信号，这时你就要对这些负面信号进行反驳，提醒自己必须积极起来，然后去想还有其他的解决办法，如是否可以改坐出租车等。

◎ 实时激励自己

当你通过反驳截止了负面思考的蔓延，你还要为这种反驳提供持续的力量，这就是激励，激励自己朝着积极的方向思考，你的正向思路就会更坚实。

◎ 意识到不良意志和品质的危害

懒惰、拖延、盲从、怯懦、冲动和优柔寡断等都是失败的祸根，是形成负面脚本的根源，认识到这些因素的害处，并及时改正它们。

◎ 反复练习

从战胜一次负向思考开始，用结果验证思想，进行反复练习，只要是有负面思考出现，无论大事小事，都要认真对待。通过不断地联系，使自己形成正向思维。

◎ 坦然接受不能改变的

现实中缺陷总会存在，一帆风顺和完美无缺的人生几乎不存在，坦然接受生活中的缺陷，不要躲避、不要侥幸逃离。

◎ 勇敢迎接挫折

直面挫折或是失败，从中发现自己的不足和缺点，并抱着积极的心态寻找解决的办法。

◎ 相信自己的价值

不过分苛求自己，不在无意义的事物上过于花费时间，找到自己的方向，并坚持不懈地走下去。

◎ 提高解决问题的能力

任何事情都有解决的方法，努力通过运用逆向思维、发散思维等提高自己解决问题的能力。

实践方法

① 多学习，多掌握积极解决问题的方法。当今社会是一个多变的社会，对信息掌握不及时，就很难适应快节奏的社会变化。

② 试着勇于改变。消极心态可以转化为积极心态，这里有一个前提，就是你愿不愿意改变。改变是痛苦的，但是实践证明，改变是一时的痛苦，不改变是一生的痛苦。

③ 勤于修炼。修炼是改变消极心态的重要方法。修炼，即修养磨炼，心态也是磨炼出来的。没有人天生就完全拥有积极的心态。

第24节：祈祷，不如思考(1)

第二章　心态正向思想才健康

--用正向思考看待问题

1. 祈祷，不如思考

莉莎·妮可丝是美国深具影响力的"个人启能"倡导者，她也是"激励大众"及"激励青少年"课程的创始者兼执行官。她认为：人们在思考时，思想在运作。人思想流动时，吸引力法则也在运作。畅销全球的《秘密》一书也认为：你现在所想的，就在创造你的未来。你用思想创造你的生命。因为你一直在思考，你便一直在创造。你最常想的、或最常把焦点放在上头的，将会出现在你的生命中，成为你的人生。

的确，人类思维是世界上最为活跃的能力，具有很强的创造性。人类的每一种行为，每一种进步，都与自己的思维能力息息相关；离开了思维，人也就不成其为人了。正是在这种意义上，历史上的许多学者都把"思维能力"理所当然地包括在"人"的定义里边。

小故事

第二次世界大战前后，日本面临严重的食品不足危机。一天早上，安藤百福路过一个拉面摊。看到眼前的人们排着二三十米的长队等着吃热面条，而面条要一碗一碗地做，顾客只有焦急等待，很浪费时间，于是安藤便想能否做出一种开水一冲就可以吃的面条。不过想归想，安藤当时并没有立刻着手去研制方便面。

1948年，安藤创立中交总社食品公司，开始从事营养食品的研发。天有不测风云，50年代的一场变故使得安藤几乎赔光了所有的财产，不得不从零开始创业。这时，生产方便面的想法再一次在他的大脑中闪现。

1958年春天，安藤在自家住宅的后院建了一个不足10平方米的简陋小屋，当做方便面研究室。他找来一台旧的制面机，买了一个直径1

米的炒锅、面粉和食用油等原料，一头扎进木屋，起早贪黑地开始了关于方便面的种种实验。

面条的做法看似简单，但要想做出既简便又美味的方便面却需要与众不同的原料配合，为了找到最佳方法，安藤一次次不厌其烦地做着实验。

有一次在饭桌上，安藤的夫人做了一道可口的油炸菜，他猛然间从中领悟了做方便面的诀窍：油炸。面是用水调和的，而在油炸过程中水分会蒸发，所以油炸面制食品的表面会有很多洞眼，加入开水后，就像海绵吸水一样，面能够很快变软。如此一来，将面条浸在汤汁中使之着味，然后油炸使之干燥，就制出了又能保存又可开水冲泡的面。这种做法被他称为"瞬间热油干燥法"，安藤也因此很快获得了方便面制法的专利权。

正如牛顿观察苹果落地发明万有引力一样，许多的发明和发现都是源于日常生活小事。但是对于日常生活的小事，大多数人往往不假思索，也不想去改变；也有一些人却经过思索，想到改变，从而不仅改变了事情的结果，还获得了意外的发明。这看似是"无心插柳柳成荫"的意外收获，其实却是一个人勤于思考的回报。

的确，祈祷，不如思考。一个善于思考的人，才是一个真正有力量的人。

思考的力量源自于思维的力量。每个人的客观环境和一切生活际遇都是主观思维在客观世界中的反映。思维主导着我们的行动，从某种程度上说，每个人的思想以及思维方式决定着这个人的现状和未来。既然如此，在工作和生活中，我们就要采取一些科学的、高效的方法，让思维正确地指导自己的行为。

第25节：祈祷，不如思考(2)

英国学者爱德华·德·波诺（Edward de Bono）博士被誉为20世纪改变人类思维方式的缔造者，他开发了一种思维训练模式--六顶思考帽，这是一个全面思考问题的模型。在日常生活中，当我们遇到问题时，如果考虑得更全面、更具体，解决问题时就会更加得心应手。

六顶思考帽为人们提供了"平行思维"的工具，它避免将时间浪费在互相争执上，寻求的是一条向前发展的路，而不是争论谁对谁错。生活中如果遇到麻烦，运用六顶思考帽，将会使混乱的思考变得更清晰，使无意义的争论变成集思广益的创新。下面我们就为大家介绍一下六顶思考帽的具体内容和运用方法：

（1）六顶思考帽的内容

六顶思考帽建立了一个思考框架，并指导人们在这个框架下按照特定的程序进行思考，这种思考方式极大地提高了效能。波诺认为，任何人都有能力进行以下六种基本思维功能，这六种功能可用六顶颜色的帽子来作比喻：

◎ 白帽子

白色是中立而客观的，代表着事实和资讯。中性的事实与数据帽，处理信息的功能。

◎ 黄帽子

黄色是乐观的颜色，代表与逻辑相符合的正面观点。乐观帽，识别事物的积极因素的功能。

◎ 黑帽子

黑色是阴沉的颜色，意味着警示与批判。谨慎帽，发现事物的消极因素的功能。

◎ 红帽子

红色是情感的色彩，代表感觉、直觉和预感。情感帽，形成观点和感觉的功能。

◎ 绿帽子

绿色是春天的色彩，是创意的颜色。创造力之帽，创造解决问题的方法和思路的功能。

◎ 蓝帽子

蓝色是天空的颜色，笼罩四野，控制着事物的整个过程。指挥帽，指挥其他帽子，管理整个思维进程。

六顶思考帽在发明之初曾被成功地运用到很多知名企业当中，大大降低了会议成本，提高了企业的效能。事实上，它也同样可以运用到我们个人的思维当中，使我们将思考的不同方面分开进行，取代了一次解决所有问题的做法。

（2）六顶帽子的运用方法

在日常生活中，由于我们的性格、学识和经验等都具有一定的局限性，从而也就使我们的思维模式形成了定势或者受到了限制，不能有效解决问题。运用六顶思考帽模型，我们就可以不再局限于单一的思维模式，而且思考帽代表的是角色分类，是一种思考要求，它可以随时提醒我们在遇到问题时，思考要灵活、全面。

六顶思考帽代表的六种思维角色，几乎涵盖了思维的整个过程，既可以有效地支持个人的行为，也可以支持团体讨论中的互相激发。比如当遇到问题时，我们可以提醒自己通过下面这个步骤解决：

第26节：祈祷，不如思考(3)

理清思维，把问题从头到尾阐述一遍（白帽）；

提出解决问题的建议（绿帽）；

列举建议的优点（黄帽）；

列举建议的缺点（黑帽）；

对各项选择方案进行直觉判断（红帽）；

总结陈述，得出方案（蓝帽）。

利用六顶思考帽的思考方式，人们可以依次对问题的不同侧面给予足够的重视和充分的考虑。如同彩色打印机一样，先将各种颜色分解成基本色，然后将每种基本色打印在相同的纸上，最终得到对事物的全方位"彩色"思考。

试想如果我们每次遇到问题时都能这样理性地思考，那么，还有什么问题会难倒我们呢?

实践方法

① 回想一下自己在遇到问题时，是不是常常心存侥幸，祈祷上帝"别让事情变得那么糟糕"呢？如果回答是肯定的，那么你就要注意仔细练习六顶思考帽的方法了。

② 任何人的本性里都有至少一种颜色的思考帽是你经常用到的，这也反映了一个人的性格。你需要注意的不是如何用这顶思考帽，而是不要过度用这顶思考帽。

③ 六顶思考帽是一种科学的思考方法，先不要急着将它们综合运用，应先运用好你最擅长的和你最不擅长的两顶思考帽。

第27节：心灵平静胜过黄金(1)

2. 心灵平静胜过黄金

生活中有成功也有失败，有开心也有失落，如果我们把生活的起起落落、权利和欲望看得太重的话，生活对我们将永远是一种压力，心境也永远做不到坦然。

人生在世，不要为碰翻的牛奶哭泣，如果对过往的事情仍然耿耿于怀，就必然会在烦躁的心态中错失更多今天的东西。只有学会保持心灵平静，改变可以改变的，接受无法改变的，才能享受生活的平凡和简单。"宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天空云卷云舒。"

小故事

刚到秋天，寺庙院子里的草地枯黄了一大片，很是难看。

这时一个小和尚看不下去了，就对师父说："师父，快撒一点种子吧！"

师父说："不着急，随时。"

种子到手了，小和尚就去种，不料一阵风吹过来，把撒下去的种子吹走了不少。小和尚着急地对师父说："师父，很多种子都被风吹走了！"

师父说："没关系，被风吹走的大多都是空的，撒下去也发不了芽，随性。"

种子种下后，有几只小鸟飞来在土里刨食，小和尚赶紧赶走小鸟，并向师父报告："师父，种子被鸟吃了！"

师父说："急什么，留在土里的还多着呢，随遇。"

第二天，下了一场大雨，小和尚哭泣着告诉师父："师父，这下都完了，种子被雨水冲走了！"

师父回答："冲走就冲走了吧，冲到哪里都是发芽，随缘。"

一个多星期过去了，昔日光秃秃的土地上长满了新芽，小和尚高兴地告诉师父："师父，你快来看呐，都长出来了！"

师父依然平静如昔："应该是这样吧，随喜。"

冰心曾言："人到无求品自高"。崇高的境界和平静的心态都是"无求"，就像这位老师父一样，用一个"随"字，概括了人生各种状态下的平常心，对所得所失、所喜所悲都完全看淡，就好似尘世荣华，了然于心。

古人说："人生不如意之事十之八九"。人的一生是一个不断接受自己、不断与命运抗争的过程，也是一个不断拥有、不断失去的过程。如果不能保持"心灵平静"，学不会淡泊名利，就会患得患失，在权利和欲望的得失之间痛苦前行。

（1）心灵平静有利身心健康

21世纪是健康的世纪，其目标就是关注人们的生活质量，促进社会和谐发展。然而统计表明，现在大多数疾病都是由各种各样的社会心理因素的刺激而引起的。

因为不良情绪过于强烈和长久，就会造成机体生理功能的变化，最终产生病理变化。可见，在日常生活和学习中关注心理健康是十分必要的。

如何保持心理健康？心理健康指的是人们心态正常，想法和念头也没有什么弯曲的现象，具有较强的承受打击和挫折的能力，即能够保持一颗平静的心灵。只有心灵平静才能维护心理健康，让身心和谐平衡。

所谓心灵平静，指的是平平常常之心、平平静静之心、恬淡虚无之心和淡泊名利之心。人的心境是否平和、情绪是否愉快，和心态有莫大的关系。而平常心可以做到不为世俗所媚，不为流行所扰，不为名利所累，不为浮华所惑，以最平常淡泊的心态来面对人生的风风雨雨。虽然做到这一点并不容易，但这是健康人生应该达到的境界，也是我们每个人都要达到的目标。

（2）用平和的心态对待工作

人们总是对工作抱怨，抱怨领导胡乱指挥，同事之间钩心斗角，有太多利益的冲突……这些情况可能是确实存在的，因为有人的地方就会有利益冲突，也会有各种错综复杂的关系。面对职场中的这些纷纷扰扰，最好的办法莫过于保持一颗平常心，把复杂的人际关系抛诸脑后，专注于自己的工作，方能做出最好的成绩，从而获得更大的回报。

小故事

在某公司，小李是上一届领导最信赖的人。领导换届后，新的领导对小李的态度很冷淡，交给他处理的都是一些棘手的事情，而且只要发现一点不妥，就会毫不留情地批评他。

其他同事看在眼里，都觉得小李的处境很危险，最好的解决办法是小李能够立刻换一个单位。但他对这件事并不放在心上，仍然一如既往地工作，随时把工作的计划和进展汇报给领导，并根据领导的意见来修正……

第28节：心灵平静胜过黄金(2)

一个月后，小李又成为这一届领导最信任的人之一。

故事中小李的成功之处就在于他专注于工作目标，虽然有人际关系的困扰，但他始终以平和的心态对待，坦然自若，时时处处以工作为重，最终赢得了认可。如果他当时把重点放在人际关系上，整天思考如何来改善新领导人对他的态度，这样反而是舍本逐末，并不会有好的结果。

（3）如何来保持心灵平静

在工作和生活中，如果我们能做到以下几点，对建立和保持心灵平静将会有很大的帮助：

◎ 正确对待自己

每个人都应该有自知之明，所以不要强迫自己去做力不从心的事情，过高的目标只会给自己带来更大的压力和失望。因此，保持平常心就是要善待自己，凡事不要力求完美，只要的确尽力了就问心无愧。

◎ 正确对待他人

应以宽容、博爱之心对待他人，学会换位思考，站在他人的角度和位置去想问题，感受他人的欢乐、痛苦、烦恼和失望。如果过分苛求他人，必然会使自己和他人陷入冲突和对立中，不利于友好、温馨的友谊氛围的建立。

◎ 正确对待社会

在社会上每个人都有自己的角色要扮演，我们所扮演的角色是为了融入社会而不是对抗和改变，因此要不断调整自己适应环境的能力，审时度势地做好自己的目标定位，尽心扮演好自己的角色。

前英国首相梅杰曾经说过："人生何其大，岂容琐事缠。"的确，人的生命是有限的，在有限的生命中如果花费太多的精力在那些烦琐的小事上，必然会阻碍我们的发展。因此，保持一颗平静的心灵，得

意不快口，失意不快心，我们应将更多的精力投注于事业中，让自我的心境宁静而致远。

实践方法

① 工作和学习紧张的时候，不妨多听听音乐，让优美的乐曲来化解精神的疲惫。因为轻快、舒畅的音乐不仅能给人美的熏陶和享受，而且还能使人的精神得到有效放松。

② 开怀大笑也是一种愉快的发泄方式，不要认为在遇到困难时开怀大笑就是没心没肺，相反，你不妨试着遗忧忘虑，这样才能心灵平静、笑口常开。

③ 有意识地放慢生活节奏，甚至可以把无所事事的时间也安排在日程表中，要明白悠然和闲散并不等于无聊，无聊才没有意义。

第29节：贫困是一所最好的大学(1)

3. 贫困是一所最好的大学

我们常常可以看到这样一些人们，他们因贫困而失去了健康的生活，失去了教育和医疗的机会，但是他们也因为贫困而拥有坚强的意志和广博的学识。有的人很富有，但精神匮乏，经不起风雨的洗礼；有的人很贫困，但意志坚强，便总能看到雨后美丽的彩虹。

著名的俄国文学家高尔基曾经说过：贫困是一所最好的大学。要么艰苦奋斗，努力学习战胜贫困；要么自怨自艾，在疾病和穷困中死去。

小故事

幼年丧父的高尔基因为家境贫困，11岁起就开始独立谋生。他曾经做过学徒、搬运工和面包师等。饥寒交迫的小高尔基在老板的皮鞭下体会到了人间的疾苦和生活的艰辛，同时也被磨砺了意志。虽然生活贫困，但他自强不息，每天在繁重的工作之余还勤奋自学，最终铸就了俄国的最高文学成就。

此外，贫困也是他创作的永不枯萎的源泉，他的许多作品都是对社会底层人民痛苦生活的描写，而这些正是他每天都在亲身感受的现实生活。

（1）贫困是锻炼人生的砥石

有些人因贫穷而自怨自艾，终日委靡，但对另一些人来说，贫困却能激发他们改变生活、改变命运的毅力。"人穷志坚"说的就是这样的人。他们面对贫困没有绝望，也没有抱怨，他们不奢求上天眷顾，也不低三下四接受别人的施舍，他们只相信自己的双手。

所谓"生于忧患，死于安乐"，贫困的环境会激励我们永不懈怠，不断向前。"自古英豪出贫贱，纨绔子弟少伟男。"寒苦学子贫而有志的成功事迹经常在我们身边流传。

小故事

安金鹏，一个靠吃方便面渣，穿补了无数补丁衣服的贫困孩子，却于1997年获得第38届世界奥林匹克数学竞赛的金牌。或许现在人们已经淡忘了他，但他的辉煌仍然在延续着。

1997年9月进入北京大学数学研究院学习，三年后本科毕业（四年制大学教育），两年后硕士毕业，三年后博士毕业，他又于2006年金鹏展翅，飞赴美国哈佛大学攻读博士后。这些呆板的数字证明着这位贫困学生的傲人成绩。

安金鹏出生于一个贫苦的农村家庭，家里有卧病在床的祖父母和身患顽疾的父亲，母亲是唯一有劳动力的亲人。全家所有的花销，包括安金鹏的学费都依靠母亲干活务农来承担，但昂贵的治疗费用以及老人身后事宜的处理让他们家负债累累，只能勉强维持生计。但是这个和贫困抗争的母亲一次又一次支撑着安金鹏继续学习。

安金鹏的学习生活自然也是非常艰辛的。中学时代，他每顿饭只吃两个馒头和一点点咸菜，用的所有稿纸都是妈妈从印刷厂要来的废纸。大学期间，他每餐只吃5角钱半份的豆芽菜或是5角钱半份的土豆丝，而且他一年四季都不穿袜子，因为觉得穿袜子是一种浪费，即使在寒冷的冬天仍是如此，生活十分拮据。

一个能够承受贫苦，积极向上，不断拼搏改变自己命运的人才是真正的强者。在那样艰难的生活条件下，安金鹏从来没有自卑过。他说他的妈妈是一个向苦难、向厄运抗争的英雄，做她的儿子无上荣光。从安金鹏身上，我们也看到了这种向贫困抗争的精神，真正的贫困并不是物质方面的贫困，而是内心的精神匮乏。从这个层面来讲，安金鹏很富有，他并非贫困。

第30节：贫困是一所最好的大学(2)

反观我们的周围，因为贫穷而满是偏执和仇恨的人大有所在，有的甚至走向了邪恶和疯狂的歧途。怎样和贫困抗争，怎样真正摆脱贫困不仅仅是一个社会问题，也时也是我们每一个人都应积极探究的问题。

（2）不要因贫困而绝望

"山重水复疑无路，柳暗花明又一村。"贫困不是灾难，更不是绝境。如果我们能从贫困这所最好的大学顺利毕业，那么又有什么难题是不可战胜的呢？然而，很多人往往意识不到这一点。在贫困面前，他们陷入了绝望的境地，他们抱怨上天的不公平，抱怨生活的艰辛，渐渐的他们开始自暴自弃，自甘堕落，以至于一生都摆脱不了贫困的厄运。

当生命中的一扇门关闭的时候，上天还会为我们打开另一扇门。我们并非在贫困面前束手无策，我们所缺的，只是那双发现另一扇门的眼睛。

小故事

濒临破产的日本商人横田辰三遭遇了人生中最大的挫折，旦夕之间，他从事业有成的企业家变成了一个负债累累的穷光蛋。偌大的公司早已人去楼空，连身边的挚爱也弃他而去。

就在这穷困潦倒的时候，上天似乎还是公平的。一次，他因一件小事获得灵感，并将自己的创意付诸行动，最后身处逆境的横田又重新站了起来，并成为日本抽油烟机的发明鼻祖。

事情的经过是这样的。那天，他百无聊赖地躺在床上考虑自己岌岌可危的事业，突然被一群欢呼雀跃的老鼠打断了思路，他非常好奇，于是便搭起梯子一探究竟，他惊奇地发现屋顶已经被油烟熏出了一个大洞，明媚的阳光从外面射进来引得一群老鼠兴奋地活蹦乱跳。对此他不禁感慨：油烟真可怕，连老鼠都不喜欢。他灵感一现：如果

我们的房子都有这样一个洞，可以把油烟排出去，那么我们就不必生活在油腻的空气中了。他认真地思索着，思维越来越清晰，眼睛越来越亮，就这样困苦中的衡山重新振作了起来。

不久后，衡山和几位留下的工作伙伴在困难的环境中造出了抽油烟机的样品。随后他为抽油烟机申请了专利，开始和生产商合作。就这样日本第一台抽油烟机诞生了，而横山也重新获得了成功。

也许人们觉得横田辰三的成功很偶然，但是机会从来都是留给有准备的人们，试想如果衡山辰三在这穷困潦倒的时期放弃希望，那么即使老鼠激发了他的灵感，他也不见得会重新开始。而且如果他没有坚强的意志，又怎么能在如此困难的境况下完成第一个样品呢？所以他的成功并非偶然，是他面对贫困和失败时非同寻常的勇气和永不放弃的意志让他再次获得了成功。

所谓绝处逢生，更何况贫困并非绝境，并非无路可走，那么我们又何必惧怕贫困呢？任何时候，我们在贫困的困境中都不能绝望。

第31节：贫困是一所最好的大学(3)

（3）在贫困中保持良好的心态

谁也不愿意自己陷入贫困的境地，但是出生时的贫困或富裕是与生俱来的，我们没有选择权。虽然如此，命运仍然掌握在我们自己手里，我们用辛勤的双手是可以摆脱贫困魔咒的。

要改变自己的命运，首先需要我们正视贫困，保持一种积极向上的心态。

◎ 重视自己的优点

要自爱、自尊和自信，相信贫困并不是一种耻辱，每个人都是平等的。虽然没有显赫的家世，但有一个随时可以靠岸的避风港；虽然没有富足的生活，但有充实精彩的人生；虽然没有受过高等教育，但有较强的自学能力。做人要能看到自身的优点所在。

◎ 树立正确的价值观

为何不做一个富有的穷人呢？物质方面的富有或许会让我们陷入浮华腐朽的金钱世界里，而真正富有的人应该是追求学识和精神方面的富足。

◎ 积极向上，永不言弃

我们要有拼搏进取、坚持不懈的精神，坚持自己的信念，永不向贫困妥协。

贫困不是荣耀，但贫困也不是一种耻辱，它是一种力量。有贫困经历的人更能适应变幻莫测的社会，而从贫困中走出来的强者才更加具有非凡的能量。

所以，从某种意义上说，我们应该感谢贫困，是贫困让我们奋发向上，实现自我命运的逆转，是贫困让我们学会了珍惜眼前，学会了艰苦奋斗，永不言弃。

实践方法

① 回想一下，自己是不是常常抱怨上天的不公平，是不是曾因为贫困而感到羞耻？如果是，那么从现在起请你闭紧抱怨的嘴，学会爱自己，多搜罗自己的优点和特长，即使觉得自己只会削土豆，那也没关系，重要的是要树立自信。

② 人穷志不穷，多留点时间学习，我们可以不学钢琴，可以不跳芭蕾，但是我们一定要知道高尔基是谁。可以看一些名人传记或是一些励志方面的书，在鼓励自己的同时塑造伟大的性格。

③ 试着靠自己的双手去挣钱，那时候你会学到很多别人在课堂上永远也学不到的东西。同时帮助一些其他的人，从中得到乐趣，得到存在的满足感。

④ 少一点物欲，多一点快乐。金钱乃身外之物，淡然面对金钱，做到知足常乐，平凡的人也能找到快乐。

第32节：危机可以成为一种转机(1)

4. 危机可以成为一种转机

所谓顺境，指的是一种比较优越的环境，无论是维持生存还是事业发展，都有比较顺利良好的环境，发展的障碍和阻力比较小，凡事都能一帆风顺得以解决。而所谓逆境，指的是一种不利的生存或事业发展环境，它好比一条铺满荆棘的道路，处处都有阻碍。因而，每一个人都渴望处于顺境之中。

顺境比逆境更具有优势，如良好的家庭环境、顺利的事业环境，以及个人能力被认可和赞扬等。顺境能加快人们成功的步伐，让我们直达成功的彼岸。而逆境中的人不仅要遭遇现实的巨大打击，还要承受精神方面的种种压力。但是，逆境中的强者可以获得重生，弱者才会走向沉沦。

小故事

著名史学家柏杨曾经因为漫画"大力水手"事件被判刑，走进了人生中最绝望的低谷。漫画内容是一对父子买了一个岛并建立了一个国家，然后两人竞选总统，此画一出，柏杨便遭到了台湾当局的逮捕。

狱中的日子漫长而恐惧，但政治犯都比较文明，刚好为柏杨提供了一个安心读书创作的地方。他开始专心研究《资治通鉴》，在狱中完成了《中国人史纲》、《中国历代帝王皇后亲王公主世系》和《中国历史年表》等三部历史著作。柏杨曾经说过："这三部书是我在火炉般的斗室之中，或蹲在墙角，或坐在地下，膝盖上放着用纸糊成的纸版和着汗珠，一字一字地写成……面对着汗迹斑斑，颜色枯黄了的纸册，我有无限的感恩和热情。" 在如此绝望的逆境里，柏杨先生居然将牢房变成了书房，可见柏杨先生的毅力有多强。

后来柏杨被囚禁了9年26天，于1978年出狱。出狱后的柏杨仍然遭到台湾当局的监视，并威胁他不准暴露台湾当局的黑暗，否则就不能为任何一家报社写专栏，并以政治犯论处，剥夺了他许多的权利。就

这样，柏杨先生在众多的阻碍和迫害中成就了一生，并于1993完成了自己最著名的历史著作《柏杨版资治通鉴》，或许也正是这些逆境造就了著名的史学大师柏杨。

谁都希望自己的生命航程是一帆风顺的，谁都不想受到命运的愚弄，然而在人生的道路上，顺境和逆境总是此起彼伏交替出现的。其实逆境和顺境都蕴含着机会，关键看人们怎样对待，怎样把握好顺境的优势和逆境的契机。

生活中不存在十全十美的事，顺境并不代表能永远一帆风顺，顺境中仍然存在一些不良因素，这些不良因素一旦处理不好，就会影响人们在顺境中的行动力，甚至让顺境变为逆境。而在逆境中生存，其实是一种不断磨炼意志，克服困难的过程，当我们战胜了所有困难之后，那么逆境也就变成了顺境。

（1）危机可以转化成契机

无论是危机还是契机，如果我们积极对待，都会成为我们向前发展的因素，关键在于怎样抓住契机，怎样化危为安。危机并非人为因素所能控制的，它们常常不期而至，让我们措手不及，但是危机并不可怕，它可以预知，提早预防，也可以化解，从而变危机为契机。

事物都是具有两面性的。危机中包含着契机，契机中也有不安定因素。上天关上一扇门的同时也为你打开了另一扇门，因而我们在危机面前并非束手无策。

小故事

亚拉巴马州曾是美国重要的棉花生产地，以前人们世世代代都靠种植棉花而生存，但是不幸的事发生了，1910年整个亚拉巴马州的棉花地遭受了前所未有的特大象鼻虫灾害，眼看就要收成的棉花就这样毁于一旦。但幸运的是，在这次危机中棉农们认识到了象鼻虫对种植棉花的危险性，于是他们增加了一些其他的农作物，如玉米、大豆等。岂知农作物的经济效益从此便不断攀升，亚拉巴马州从此走上了

繁荣之路。遭遇象鼻虫危机的亚拉巴马人民通过引入其他作物将危机变成了转机。

第33节：危机可以成为一种转机(2)

我们要明白，危机中包含着机遇，我们常常被危机吓到，不是因为我们解决不了危机，而是我们缺少发现机遇的眼睛。只要我们看到发展的希望，再大的危机也阻挡不了我们奋斗的决心。

（2）坚持不懈才能化危为安

以职场来说，我们会遇到各种各样的危机，或是降薪离职，或是人际关系亮红，或是信用危机，债务缠身等，无论是什么危机，也无论有多少危机都没关系，重要的是我们怎样去面对危机，用什么心态去对待它，是怨天尤人，自暴自弃；还是乐观对待坚持不懈，化危为安。

小故事

美国著名的电影明星帕特·奥布瑞恩在踏入影视界以前只是一名话剧演员。一次他兴致勃勃地参加了一部叫《向上，向上》的话剧表演，本以为这次表演能收到很好的效果，可是观众对这样的剧本似乎不感兴趣，随着观众的逐渐减少，表演场地也不得不搬到一个小小的剧院进行，演员们的薪水也越来越少。负面情绪在剧团里蔓延开来，演员们感觉前途一片渺茫，表演也不再像以前那样精彩。

而帕特却从未懈怠过，多年的演艺素养让他养成了全身心投入表演的习惯，即使观众再少，他也会表演的相当出色。处于危机中却自强不惜的帕特终于闪出了耀眼的光芒。就在他一次投入的表演后，著名的导演刘易斯·米尔斯顿看中了他的演技，并邀请他参与《扉页》的拍摄。后来米尔斯顿回忆说帕特的表演很投入，尤其是帕特在桌边与人争吵的那一幕给他留下了深刻的印象。从那时起，帕特进入了人们的视野，并为越来越多的人所喜爱。

我们回想帕特当时的情况，观众少表演得不到认可，薪水少生活比较艰辛，小小的话剧演员前途一片暗淡。但幸运的是面对这样的困境他并没有放弃，他也没有惧怕甚至是退却，而是不断要求自己，为

自己的成功做准备。机会降临了，而且也仅仅是留给像帕特这样有准备的人。所以困境时期为何不利用闲暇的时间提高自己呢？抱怨和消沉只会让你的情况更加糟糕。

（3）心态是变挫折为转折的关键

遇到逆境或遭受危机时，我们的心态是最重要的。哲学家傅佩荣曾经说过：先承受逆境，由此培养内在定力，再坚持原则，愈挫愈勇，坦然微笑向前去。

比如工作对于维持生计是非常重要的，人们需要从工作中得到各种满足，包括物质满足、精神满足、安全满足以及获得认同的满足。但在经济危机的当下，失业的人越来越多，人们的情绪普遍也随之低落，产生了大量的负面情绪，影响着人们的身心健康。

遇到这种情况，心态是最重要的。失业了，"没关系，我正准备跳槽呢。"找不到新的工作，"没关系，刚好有个休假的机会。"我们要学会转换思路，可以在这段闲暇的时间里充实自己，参加技能培训，提高自己的能力。还可以做一些以前没时间做的事情，如看一本好书，陪小孩玩耍聊天等。社会节奏越来越快，这时候刚好让我们停下来放松一下灵魂。

第34节：做生命的勇者(1)

学会换一种思维，找到危机中的契机。像亚拉巴马州的人们一样，找到应对危机方法的同时也获得了发展的契机。大量的大豆积压，我们是眼睁睁地看着它逐渐腐烂，还是将它加工成大豆油呢？我们需要学会用逆向思维考虑问题。经济危机的当下，我们是应该捂紧腰包，紧缩消费，还是加大消费，拉动内需呢？正如阿里巴巴创始人马云那样，他为旗下的所有员工加薪，并在电子邮件中提醒他们"去花钱，去消费"。

实践方法

① 当我们处于逆境的时候，不妨先让自己快乐起来，可以看场喜剧电影或是跳一跳舞，放松心情。心情轻松起来了，才能积极地应对危机。

② 放慢生活节奏，学会享受目前的生活。可以看一些讲人生的具有哲理的书籍，学会用正确的心态面对困境。

③ 自信是最重要的，遭遇挫折后，人们大多都少了半截勇气，因而往往会畏首畏尾。应该经常用"我能行，我很棒"来激励自己。

④ 培养自己坚强的毅力。对于自己的信念一定要永不言弃，坚持不懈地努力。我们可以在危机过后对自己进行一些总结和反思，并用笔记下来以资借鉴，相信成功终究会到来。

5. 做生命的勇者

恐惧心理是人们的一种心理活动状态，也是情绪的一种。它是人们企图摆脱、逃避某种危险或是不利环境时的一种反应，通常表现为：神经高度紧张，心跳加速，注意力无法集中，脑子里一片空白，口渴、出汗和发抖等现象，这时候人们通常都不能正确判断或控制自己的举止。

你是否有过这样的经历？小时候因为惧怕水，所以迟迟没有学游泳，直到现在还是一个旱鸭子。你有没有出现过考试前失眠，进考场

后战战栗栗，紧张过度的经历？你会不会在参加重大比赛时突然怯场？你是不是从来不敢接近那些风险较大的投资，以致至今还没有签下自己的第一笔单？

如果是的话，就将曾经的惧怕统统抛弃，从今天开始，告诉自己不再惧怕，要做一个勇者。无论是生活中，还是事业上都应如此。

小故事

著名的胡达·克鲁斯老太太在她70岁高龄之际作出一个惊人的决定。她准备学习登山，对于年过半百的老人来说，在家享福，安度晚年是最好的生活方式。但这位勇敢的老太太并没有被即将到来的死亡所吓倒，相反的，她决定参加危险的登山活动。面对危机四伏的山峰，老太太似乎并不惧怕。她用25年的时间登上了许多高山，其中有几座还是世界名山，最终老太太的无限勇气使她踏上了海拔3776米的日本第一高峰--富士山，成为登上此山年龄最大的登山者。

没有攀不上的山，只有不敢爬山的人。95岁的克鲁斯老太太是我们的榜样。但为什么我们有时还会看到这样的情形呢？士兵因为恐惧而逃离烽火硝烟的战场，完全不顾国家安危；消防员因为恐惧熊熊烈火，亲眼看着一条条生命在烈火中消失。

第35节：做生命的勇者(2)

恐惧会让人逃避压力，不知进取，在竞争对手面前丧失自信畏首畏尾，而且常常半途而废，不能坚持到底。面对强势要么躲避要么屈服，最终丧失了自我和自尊。

（1）狭路相逢勇者胜

菲利浦·劳顿·玛丽曾经说过："勇气就是在恐惧和狂妄之间的一种气质和平衡因素。恐惧会产生胆怯，狂妄会导致鲁莽，而勇气会使人们、使那些佛教徒勇敢地面对生活中不可回避的痛苦。"

勇气是我们面对困难时的一种强大力量，有勇气，有自信，我们才能战胜困难。在铺满荆棘的人生道路上，勇气是支撑我们走下去的脚下履。

小故事

在一处地势险峻的峡谷中，使悬崖两岸得以连接的除了奔流不息的江水以外，只有一座残破的铁索桥。它歪歪斜斜地横亘于两座悬崖之间，要通往江河的对岸，就必须依靠这座残破不堪的铁索桥。

有一天一个盲人、一个聋子和一个手脚健全、耳聪目明的年轻人来到河岸边准备过河，他们仅仅只能依靠这桥上的几根锈迹斑斑的铁索攀过去，否则就得绕路走，那样天黑之前他们肯定到不了对岸，于是他们商议后便决定从此桥通过。

盲人有些担心，因为看不见，把握不住方向。虽然他看不见眼前险峻的悬崖和破败的铁索，但脚底江水的咆哮和怒吼使他内心的恐惧逐渐加深，紧握铁索的手僵硬起来，最后失足葬身于涧底。

聋子看到盲人的遭遇十分难过，但是已经有一个人命丧于此，他绝不能退却，于是他咬紧了牙，握紧了铁索谨慎地渡河，一边走一边说"没问题"。就在他喊出第21声"没问题"的时候，他成功到达了彼岸。

他并不为年轻人担心，因为他身体健硕、行动敏捷，心想他一定能顺利通过。哪知盲人的死对年轻人刺激很大，他满脑子都是盲人的惨叫声，而对于聋子的自我鼓励他闻所未闻。

但他还是勇敢的，他一边鼓励自己一边握紧了铁索。走出几步后，险恶的涧底又让他想起了盲人，他开始惧怕起来，踉踉跄跄地迈了几小步，合适的怒吼声一阵阵袭来，年轻人越来越害怕，然后往聋子方向看了看，还有30多米的距离。一阵眩晕，脑袋里一片空白，他决定放弃这条险峻的路，于是蹒跚的往回走。就在这时候，他失去了平衡，险些跌入涧底。他挣扎着找到了平衡，但惧怕得止步不前，他不知所措，一慌张便坠入了涧底。聋子十分难过，向涧底审慎地鞠了两个躬，然后朝着自己的目标继续前进。

惧怕使人丧失自信，丧失面对困境的勇气。如果连自己都不信任自己，那么失败就会成为必然。伟大的推销员弗兰克曾经说过："如果你是懦夫，那么你就是自己最大的敌人。"对于生活中的勇士来说，一切皆有可能；但是对于那些畏首畏尾的人来说，所有的可能都会因为他的恐惧而荡然无存。

第36节：做生命的勇者(3)

（2）惧怕会让人错失机遇

存在惧怕心理的人绝不会去冒险，或是去迎接新的挑战，因而他们常常与成功失之交臂。世界的不断进步、社会的不断发展常常是由那些敢于创新敢于冒险的人所造就的。他们抓住了时代赋予的发展机遇，不仅让自己变得富有，而且也改变了整个世界的面貌。

敢于做别人所不敢做的事情，这样的人必然会成为第一个发现珍珠的人。许多成功的企业家都是在冒险中获得第一桶金的。

小故事

保罗·格蒂是一个石油大亨，拥有上亿的资产。从事外交工作的格蒂因为父亲在石油行业的成功致富而深受其影响，于是决定投身于这场黑色旋涡。不满22岁的格蒂只身前往俄克拉何马的塔尔萨，开始了他的石油生涯。他从父亲那里借了一部分钱，并靠自己的辛勤劳动赚取了另一部分钱，购买了他认为有价值的低廉的租借地。

那时候买下一块地，只要打井后能出油，就能一夜暴富。当然也有许多人因经营不善或打不出井而破产。这种情况下格蒂一旦失败，不仅会倾家荡产，而且还会受到父亲的轻视，但他根本不曾惧怕这些。没过多久，他就在自己的租借地上打出了第一口油井，并于第3天将这块地卖给了另一家公司，从中赚取了4万美元，至此他得到了生命中的第一桶金。他的成功使父亲接纳了他并任命他为家族企业的一名经理。

格蒂不顾众人的劝告，听取了一位地质学家的建议，把目光从竞争激烈的地区转向没有人注意的红土地带。这是一次巨大的转折，他要是输了，那么他将承受无法弥补的沉重代价，但聪明的格蒂并不惧怕失败，而且他相信自己的眼光。事实证明他是对的。不久后，他果然在那里发现了两大油田，并在短短的5个月赚得了100万美元。

30年代美国遭遇经济危机，股市崩溃，当时大多数投资商都撤出了投资，石油公司的股票一直低迷，而格蒂却认为这是一个契机。格蒂绕开了母亲的反对，说服了公司的其他董事用300万美元购买了墨西哥海滨联合石油公司和太平洋西方石油公司的股票。石油股票一直下跌，公司的董事们惊慌失措纷纷责骂格蒂，但格蒂仍然坚持自己的想法，并买地贷款再次购进石油股票。所有人都知道如果他失败了，他将身无分文负债累累，而且还会连累到公司的发展，但他毫不为自己的决定而后悔。1936年美国经济开始复苏，格蒂购买的两家股票开始狂升猛涨，格蒂家族的财富也随之增长了好几倍，连他母亲也被他所折服。

因为投资股市而一夜暴富之外，更多的情况是一夜破产。虽然许多股民脑袋里都有一个跳楼的破产股民形象，但他们往往又经受不住巨额财富的诱惑而投身股市。但这并不是勇气，因为一旦面对股市的大起大落，他们便会惧怕。

第37节：做生命的勇者(4)

许多股民看到股市大幅波动，都纷纷担心自己是否有回报，甚至是否会血本无归。那些中小散户的，一见自己买的股票下跌后就胆战心惊，恐惧不安，匆匆忙忙地卖掉，但这样的惧怕难免让人错失机会。"股神"巴菲特从来不畏惧股市的大幅重挫。他是股市的传奇，也是一位伟大的冒险家，他认为每一次的大跌都意味着市场估计的合理回归，这时候恰恰是长线投资机会相继显现的时候。因为惧怕血本无归，因而有些股民始终和财富沾不上关系。

（3）克服恐惧，做生命的强者

恐惧是一种正常的自我保护意识，它对生活在原始自然社会里的人类有很大帮助，能提示人们远离危险，但是在现代文明社会，恐惧的益处不仅没有增加，反而阻碍着人们的自我完善和自我发展。因而要想做一个真正的强者，就必须克服恐惧心理。

◎ 时刻保持自信

自信是对自己的一种肯定，而没自信的人不相信自己的能力，面对困难时便会产生紧张、恐惧以及依赖别人帮助等反应。因而要想克服恐惧，增强自信是最好的方法。越挫越勇，越是害怕我们越要面对。只有时刻保持自信，才能勇敢面对任何恐惧，才能产生克服恐惧的决心。

◎ 增强意志力

高尔基曾说过："坚强的意志，产生奋不顾身的精神，能克服任何恐惧和障碍，能在世界上创造奇迹。"意志力是一种强大的内心动力，它能时刻激励你克服困难，实现目标。强大的意志力能让我们不断磨砺自己，任何恐惧都会随着我们日益增多的信心而逐渐消失。

◎ 利用榜样的激励作用

榜样的力量是无穷的。用榜样的成功事迹和不畏艰险、坚强拼搏的精神来感染自己，相信世界上没有什么困难和恐惧是克服不了的，

从而在生活和工作中勇敢面对一切。

当成功成为一种习惯，我们还会惧怕困难和失败吗？只要我们不断进取，逐渐忘记过去的失败和困难带给心理上的不良影响，那么我们就能慢慢克服恐惧。

实践方法

① 建立自信，如听课时挑前面的位子就坐；走路时加快步伐；说话时正视别人的眼睛；不断练习当众发言；多做自己能做的事，并且把每一件事尽力做好。

② 找个榜样来时刻激励自己："要想成为某某那样的人我一定要勇往直前，努力努力再努力。"

③ 培养自己承受恐惧的能力，可以将自己恐惧的所有事情分别写在卡片上，再按程度的深浅来进行排列，程度较浅的排在前面。然后坐下，慢慢放松，拿出第一张卡片回顾令你恐惧的事，若产生不安和紧张的感觉，就先停止，然后放松，重新回顾。如此反复，直至卡片上的事情不会再使你不安和紧张为止。接着再拿出第二张、第三张……用同样的方法，麻木自己的神经，增强面对恐惧的承受能力。

第38节：此路不通彼路通(1)

6. 此路不通彼路通

古罗马有一句俗语是"条条大路通罗马"。关于这句话，有这样一个小典故。罗马城作为当时地跨亚非欧的罗马帝国的经济、政治和文化中心，频繁的对外贸易和文化交流使得大量外国商人和朝圣者络绎不绝。罗马统治者为了加强对罗马城的管理，修建了一条条大道。它们以罗马为中心，通向四面八方。据说人们无论是从意大利半岛的某一个地方还是欧洲的任何一条大道开始旅行，只要不停地往前走，都能成功抵达罗马城。而现在"条条大路通罗马"是形容达到一个目的的方法多种多样，我们在实现目标过程中会有多种选择。

无论是在追求梦想的道路上，还是在日夜奔波的生活中，我们常常会遇到"此路不通"的尴尬境地，但是变化已经存在，我们就只能去适应变化，调整自己。

小故事

一位母亲列了一份清单让自己的孩子出门买各种杂粮，并在孩子临走时给了他几个装米的袋子。

孩子来到粮店，依照购买清单一一过目，这才发现少了一个袋子。清单上详细地写了大米、小米、高粱和玉米四种粮食，而母亲就给了三个袋子。孩子没有多余的钱买布袋，也就没办法买全所有的粮食，于是就只装满了三个袋子回家了。

归来后，孩子一进门就抱怨母亲不仔细检查布袋，以至于让自己还要再跑一趟，买剩下的玉米。母亲笑了笑："你不会找老板要一根绳，然后把装的少的布袋从中间扎牢，那么上面一层不就可以装玉米了？实在没想到的话，你还可以再买一个布袋装玉米啊？"孩子反驳说没有多余的钱买布袋。母亲又笑了笑："傻儿子，你不会少要一斤米啊？这样不就能买布袋了吗？"

孩子一听傻了眼，又羞又恼地去买玉米了。

在问题面前，我们要想办法解决。一种办法解决不了，我们还可以想其他办法。最重要的是在遇到问题时不能循规蹈矩，墨守成规，一头钻进死胡同。要学会转换思路，改变角度，那样你会发现解决问题其实一点也不难。

我们必须意识到变化随时随地都有可能发生。我们不但要适应变化，适时调整，还要学会预见变化，做好迎接挑战的准备。

（1）彼路风景更好

"此路不通彼路通，此路风景独好，彼路风景更胜。"事实上，我们之所以会执著于此路而停滞不前，是因为我们的固有思维认为那是最顺畅、最好的一条路。惯性思维方式让我们错过了许多宽敞顺畅的大路，也错过了许多别样的美丽风景。

工作中，我们或许会因为这些习惯性思维方式而束手束脚，以致不但问题没有解决好，还造成更多的不便，损失更多的利益。

第39节：此路不通彼路通(2)

小故事

"观光电梯"的发明其实很偶然，它的创意是在一次增设电梯的工程中闪现的。

因为人流量的加大，原本的电梯已不能满足人们的使用需求，美国摩天大厦出现了严重的拥堵问题。为了尽快解决这一问题，工程师建议大厦尽快停业整修，直到将新的电梯修好为止。这个建议很快得到了上层领导的认可并被付诸行动。当电梯工程师和大厦建筑师们做好了一切准备工作，开始要穿凿楼层时，一位大厦里的清洁工在询问情况时激发了工程师们的创意。

"你们得把各层的地板都凿开吗？"清洁工问道。工程师向她解释，如果不凿开，那就没法装入新的电梯。"那大厦岂不是要停业很久？"清洁工又问道。工程师无奈地点头，"每天的拥堵情况你也看到，我们没有别的办法，也不能再耽误了，否则情况更糟。"

清洁工不经意地随口说道："要是我，我就把电梯装到外面去。"

这个看似不经意的建议，其实蕴含了无限大的智慧。也许身为清洁工的当事人并没有察觉到她的一句玩笑话会成为工程师们的创意亮点。于是世界上第一座"观光电梯"就这样孕育而生了。

专业工程师为了解决大厦拥堵的状况，决定在大厦内再安装一架电梯，这一方案可谓吃力不讨好。而另一个方案不仅解决了问题，缩小了大厦停业的可能性，而且还创造出了有观景作用的电梯。所以这条路不仅解决了问题，而且还能使人们欣赏到最美的风景。

为什么工程师们的专业眼光就产生不了这一奇妙的创意呢？根本原因就在于这些工程师早已束缚在一成不变的建筑知识体系当中，形成了一套固有的思维方式。因而每个人都应避免这种思维方式对处理问题的束缚，这样才能发现更好的解决方法。

（2）每一条路都能通向成功

获得成功的途径是多种多样的，并不是鲁迅弃医从文才会获得成功，以他的伟大人格和深厚知识来说，即使他继续学医，往后未必不是另一个"白求恩"。像天才达·芬奇，他的建树不仅在于艺术绘画等方面，而且在天文、物理、医学、建筑、水利和地质等方面都有一些重要的成就，成为后世学科研究的最好参照。

每一条路都能通往成功，唯一不同的只是这些路的艰险情况。正如"条条大路通罗马"一样，在不同的行业里，用不同的奋斗方式，都能使我们获得成功。"此路不通"的情况只存在于路标牌中，因为通过绕行，我们最终仍能殊途同归。

小故事

1950年的美国西部是一片充满传奇和财富的土地。随着大量黄金的被发现，人们怀着淘金的梦想，纷纷踏上了西部荒无人烟的土地。

第40节：此路不通彼路通(3)

身为犹太人的李维·施特劳斯从小就相当聪明，同所有犹太人一样，他不安分，爱冒险，而且他继承了犹太人善于经商的本事，他在20多岁时便放弃了稳定工作，加入到淘金的洪流中。

长途跋涉来到西部后，他发现淘金的美梦并不现实。荒凉的西部早已涌满了淘金的人群，到处都是他们的帐篷。想发财的人遍地都是，他到底能不能分到一杯羹呢？他心里没底，他不想就这样放弃，也不想这样漫无边际地等待，心中渴望尽快成功的他开始思考自己的成功之路。

一次偶然的机会，他发现自己所在的淘金地点离市中心很远，每一次淘金者买东西都十分不方便。他决定放弃淘金这种遥不可及的发财梦，然后他开了一家日用品商店，试图以另一种方式获得成功。

事实证明他是对的。他的小商店生意越来越好，淘金者们"金闪闪的收获"源源不断地流向了李维的小商店。但是他的小商店里有一样东西的销路始终不好，那就是帆布。按理来说，淘金的人都住在帐篷里，最需要的就是帆布。但是淘金者大多都自己带帐篷了，因而帆布的生意就非常冷淡。

一天李维向一名淘金者推销帆布，工人摇摇头说"我不需要帐篷，我需要向帐篷一样坚硬耐磨的裤子。"李维很好奇，追问原因，工人告诉他，淘金的工作很艰苦，衣服经常要与石头、砂土摩擦，一般的裤子都不耐磨，几天就破了。这些话提醒了李维。他想这些帆布如果做成裤子，肯定很受大家的欢迎。于是他仿效美国西部一位牧工的设计制作工装裤。1853年，第一条日后被称为"牛仔裤"的帆布工装裤诞生了。他向矿工推销，不出所料，这种款式和布料的裤子很受工人喜欢，大量的订单随之而来。李维的事业也由此起步。

在这场全民淘金的竞争中，每个人都想发财，一些人利用淘金获得了成功，而另一些人看到了别的发财机会，同样也获得了成功。因

而不是没有成功的路，关键在于要有洞悉商机的头脑。

其实"此路不通彼路通"是在告诉我们要勇敢面对"不通"的窘境，然后运用发散思维寻找另一条成功的捷径。

（3）学会寻找彼路

每个人的思维方式都不相同，也不是每个人在面对"不通"的窘境时都能处之泰然，游刃有余。但如果我们掌握了一些方式方法，便能轻松地解决这些问题。

首先，我们要避免此路不通的情况发生。要承认这些变化，事前进行详细的思考与分析，找出前进道路中可能会出现的所有问题，并做好准备；发生变化后，不能慌张，也不要一味地守株待兔。办法是死的，但人是活的，我们要适应变化，适时调整方案，坚持不懈，朝着成功勇敢迈步。

其次，要开拓思维能力，提高处事应变的能力。变相思维、逆向思维、多向思维等，我们应锻炼自己的思维头脑，从中找到最适合的处理办法。思维就像一台机器，使用多了就会熟能生巧，经常从不同角度全方位地思考问题，处理问题的方法自然就会很多，也就能从中找到最好的一条捷径。

实践方法

① 可以在一些充满智慧的书籍里寻找和积累处理问题的方法，多提问多参考，需要的时候通过联想就会有灵感出现。

② 勤于实践，熟能生巧，遇到类似的难题时就不易担惊受怕。

③ 积极参与辩论，思想在辩论中产生，思维在辩论中发展。在辩论中锻炼并提高自己的思维能力和反应能力。

第41节：人人可有正向思考力(1)

第三章　相信自己是最棒的

--用正向思考自我激励

1. 人人可有正向思考力

当正向思维时，我们的大脑就会处于积极活跃的状态。它会使我们的情绪变好，思维速度快速运转，让问题迎刃而解。成功者大多具备这种思维方式，因而对渴望成功的人来说，都希望获得正向思维的能力。

从成功者的身上，我们可以看到"理想"的导向作用，"信念"的驱动作用，而这些都是人的思维。人们的差异其实源于思维的差异，思维的差异决定行为的差异，从而最终决定结果的差异。因而，人们对成功秘诀的探讨开始转向伟人的思维方式上，由此我们发现这些正向思维并非仅存在于他们获得成功的那段时期，而是贯穿于他们的整个生命，也即当他还不名一文时他就具有正向思维的能力。随着时间的累积，这种能力逐渐强化，最终成为一种习惯。

正向思维就是热情、快乐、自信、乐观，也是积极主动、广交朋友、热爱生命、接受变化。而这些是所有人都能做到的，因而正向思维并不是天才才拥有，学会正向思维其实并不困难。能否培养正向思维能力与性别、年龄、文化程度和家庭背景并没有太大的联系。每个人都有正向思维的能力，也都可以通过培养加以掌握和运用。

（1）正面思维是人脑固有的机能

人人都具有正向思维是因为人人都有思维的能力，正向思维是思维的一种方式，既然人有思维能力就必然能正向思考问题。法国的心理学家库耶曾说："我们的身体里蕴藏着难以估计的力量，若使用不得法，它会给你招来一次又一次的伤害；假若有意识地引出这种力量的话，就能很好地驾驭自我，不但会主动地避开肉体和精神上的疾病，还可以帮助他人，从而实现适合于自己的幸福生活。"也即说，正向思

维是人的一种潜力，而这种潜能正是我们大脑的一种固有机能，因而我们随时都可以发掘并很好地利用它。

第42节：人人可有正向思考力(2)

无论是什么人，都有正向思维的能力，唯一不同的是人们能否去调动它、激活它。人们在遭遇失败或是挫折的时候会不自觉产生悲伤、消沉、嫉恨、愤怒等情绪，这些都是负面思维控制我们的表现。这时候，我们往往更加难以挖掘正向思维。

人们的大脑机能其实都是一样的，智商很高但却不成功的人到处有，而智商平平的成功人士却非常多。两者间最大的区别就在于他们的情商不同，而情商其实就是人们正面思维的一种品质。所以，不能获得成功不是因为你脑子不如别人好使，而是因为你不会正确使用自己的脑子，不懂得正向思考。

我们要用正向思考来激励自己，相信自己是最棒的。宏碁集团创始人施振荣神奇地将一家玩具厂变成一家高科技公司，他是怎样做到的呢？答案是他所拥有的冒险精神。他甚至大声地告诉别人："做梦是不犯法的，人脑就是用来做梦的。"

（2）人人都具有正向思维的能力

每个人都可以通过自己的努力来获取正向思考能力。正向思考创造了人们的梦想、信念，磨炼了人们的意志，最终支撑着人们走向成功的彼岸。

人们常常会将荣耀的家庭背景看做是决定成败的重要因素。的确，良好的家庭背景有助于人生的一帆风顺，但这并不意味着我们在贫困面前就无能为力。

小故事

课堂上，老师给出一个题目：我的梦想是什么？马术师的儿子在作文中描述了自己的梦想：他想拥有一个带豪宅的牧场。为了让别人一目了然，他还附了一张设计图，上面明确标出了马厩和跑道的具体位置。老师给学生打了一个零分，原因是这位学生没有良好的家庭背景，文章中的描写永远也不可能发生。他考虑重新打分，于是让这名

学生进行修改。这名学生经过反复考虑，仍然坚持了自己的想法，可想而知，他的作文成绩还是不及格。

20年后，仍旧拿着微薄收入的这名老师带着学生去参加夏令营，地点是一个巨大的牧场，远远望去牧场将近占地800多亩，成千匹的纯种马奔驰于牧场中，豪华的别墅矗立于牧场中央，而牧场的拥有者就是20年前那名作文不及格的学生。

孩子的梦想往往是单纯的，这也是孩子的天性，然而上述故事中的老师却要扼杀学生的天性，过早向他们灌输腐朽的社会价值观。但是这些根深蒂固的价值观并未在孩子们心里落下种子，他们纯粹的思想更易拥有正向的思维。贫困的人同样可以对生活抱有希望，穷人向贫困抗争改变自己命运的行为就是一种正向思维。

人们常常认为良好思维能力是随着知识的丰富和教育的增长而逐渐培养起来的。的确，许多人的活跃思维能力都是从学校教育中获取的，但这并不代表没有受过良好教育的人就不具有这种能力，文化程度不高的人当中同样有很多获得了成功。

第43节：人人可有正向思考力(3)

小故事

温州商人王麟权的文化程度不是很高，他能有后来的成就也不仅仅在于勤奋努力。当年处于下岗困境的他在一次使用厕所时不小心让马桶堵上了，他并没有找疏通工人，而是自己亲手修理，并发誓一定要解决马桶易堵塞这个问题。虽然只有初中文化，但他并不厌烦那些枯燥的化学知识，反而反复地看，反复地研究。最终他成功地研制了一种用来除垢、疏通管道的"洁厕精"。后来这个小小的东西成就了王麟权的事业。很多人在上厕所时都会遇到马桶堵塞的情况，但是没有几个人去积极思考，然后寻找一种解决的方法，即便文化程度很高的大学教授却未必会去考虑解决它，但是拥有正向思维的王麟权却做到了。

风靡世界的101生发剂以其无可辩驳的效果征服了全世界，而发明这一神奇药剂的是初二就辍学回家的赵章光。他的生发剂获得了10多项大奖，其成就盖过了许多专业出身的著名医师，他也从不名一文的赤脚医师变成了一位身家数亿的大企业家，这些成就是许多高学历者都不能够达到的。

以上充分说明了正向思维并非文化程度深的人才具有，只要我们坚定信念地去做，去学，正向思考是会逐渐被培养起来的，而我们也一定能有所收获。

身处逆境的人们总会容易产生一些悲观、绝望的负面思维，这是非常正常的，但是我们不能被这种负面的情绪牵着鼻子走。身处逆境的我们同样也可以获得正向思维，而且在恶劣的环境下，正向思维的魅力会更加的明显。

小故事

德国工程学家西门子因为家境贫寒，中学毕业后就参军了。在服役期间，西门子对电报技术产生了浓厚的兴趣，并发明了当时比较流

行的指南针式电报机。但不幸的事发生了，西门子因为和他人决斗被判5年徒刑。只是西门子并未感到绝望，或是一蹶不振，也没有因此而放弃自己的兴趣。他利用闲暇时间在监狱中建了一个小型的电子实验室，继续自己的研究，这为他今后的成功奠定了坚实的基础。

在监狱中还能义无反顾，丝毫不受影响，将监狱变成实验室，这就是一种正向思考的表现。类似的例子还有很多。很多遭受挫折后重获人生的人越来越能融入社会，并能取得自己的一份成功，正是因为他们身上已经具有正向思考的能力。

身处逆境的人，通常对自身生命力和潜力都会有深刻的思考和理解，正向思维引导他们从内心开始培养坚强的意志，不断地分析自己的长处，肯定自己的价值，不断地强化自己的信念，然后去奋斗和努力。在这个过程中正向思维会让他们警惕消极的负向思维的干扰，所以处于逆境之人的生命力常常表现得超乎常人。

第44节：人人可有正向思考力(4)

（3）养成正面思维的习惯

正向思考能影响个人的性格和气质，使他们一眼望上去就神采奕奕，容光焕发。他们能积极地面对人生，能获得所有人都梦寐以求的成功。而常被负面思维所影响的人，则会面容憔悴，满腹牢骚。他们因生活的压力日益悲观消沉，一辈子都生活在彷徨和痛苦当中。这又是为什么呢？不是每个人都拥有正向思维的能力吗？

虽然人们都具有正向思维的潜力，但并不是每一个人都能发掘这种潜力并加以利用。许多成功人士都是靠慢慢培养，日积月累，最终才养成正向思维的习惯。而对于那些经常被负面思维困扰的人来说，培养正向思维更需要长久的坚持和积累。只有慢慢摒弃负面思维，渐渐积累正向的思维方式，我们才能在量变的过程中实现质的飞跃。

工作环境是培养正向思维的最佳场所。客户、同事和老板中的每一个人都是我们培养正向思维的榜样，尤其是比较成功的老板客户，还有积极进取的同事。我们应在工作外认识正向思维，在工作中实践正向思维。

成长不分地点，导师不分身份。

小故事

广告大师大卫·奥格威所拥有的正向思维能力是在一家饭店工作时慢慢培养的，而他的老师也是一位厨师。刚毕业的大卫来到巴黎皇宫饭店当厨师，一次一位客人在用餐时点了一只烤鸡，但当天的烤鸡已经卖完。大卫让侍者向顾客解释，并更换其他的菜肴。这时身边的主厨却严厉地责骂了他："厨房必须永远按照菜单上的做，这是对客人的尊重。"大卫辩解道："再烤一只需要40分钟。"主厨说："把烤箱温度调到600度，15分钟就能做好了。"大卫不服气："如果客人点的是需要一整天才能做好的烤大米蛙鱼呢？"主厨轻描淡写地说："那就打电话

到别的饭店，打车去买回来。"主厨的言行是一种工作的态度，也是一种积极面对问题解决问题的正面思考的表现。

在这位对工作负责的严厉主厨的教导下，大卫的办事方式逐渐越来越得体、周到。一次，饭店的一位大顾客提出了一个比较苛刻的难题，要求饭店为其烤一个符合她要求的苹果，但是她所要求的苹果市场上根本买不到。可是如果不满足她的要求饭店将会损失惨重。大卫没有因此而放弃，他想用自己的诚意打动这位顾客。于是他烤了两个苹果，把其中一个苹果的果肉精心加工后放到另一个苹果上，做出了一个顾客所要求的烤苹果。顾客感受到了他的诚意，非常的开心。

工作就是锻炼正向思维的最好方法。在平常的工作中，我们要注意自己的思维方式，克服负面思维的影响，培养自己的正向思维。

培养自己写作能力的时候，我们会积累各种各样的写作题材，以便我们写文章时能迅速地用得上。培养正向思维能力也需要我们善于积累，努力学习。有正向思维的人就是我们学习的榜样，他们的成功和辉煌会不断吸引我们，感染我们。成功人士的成功秘诀是每个人都在探询的问题，而他们身上的正向思维能力便是我们学习的重点。只有像他们那样摆脱负面思维，才能从众人中脱颖而出，成为真正的佼佼者。

第45节：有效管理自己的时间(1)

实践方法

① 正面思维的掌握需要自我把控的能力，这和年龄、出身、文化程度、工作性质等没有必然的关系，人人都能拥有它。

② 一个人要力争在各个方面都有正面思维，看到别人在某一方面有正面思维，就要学习借鉴，像蜜蜂采蜜一样，博采众长。

③ 有正面思维的人就是活教材，他们总是在感染周围的人，要让自己接近这样的人并从中获取力量。

2. 有效管理自己的时间

伟大发明家爱迪生珍惜时间的故事至今令我们印象深刻。有一次爱迪生在实验室工作，随手将一个没有灯头的电灯递给自己的助手，让他测量灯泡的容量。只见助手在用软尺费力地测量灯泡的周长、斜度以及高度等，然后伏在桌子上用这些数字进行推算。爱迪生着急了："时间，时间，怎么那么费时间呢？"于是他走到助手面前，拿起灯泡向里面注满了水，立刻便测出了灯泡的容量，爱迪生最后喃喃地说道："人生太短暂了，要节省时间，用更少的时间办更多的事！"人们的学识可以越来越渊博，阅历可以越来越丰富，财富可以越来越丰盈，但是人们所拥有的时间总是在越来越少。

时间孕育机遇，机遇来自时间，所以赢得时间也就是获得了机遇。美国管理学会主席吉姆·海斯说："一个人可以学会更有效地使用多种管理工具，以便在同样多的时间里使自己更加富有成效。"

（1）学习时间管理方法

我们每个人都有这样一个户头：每天每人都会有新的86400秒进账。唯一不同的是这个账户每一秒钟都在不断的流逝当中，只有真正地利用好每一秒钟，才能抓住这笔财富。那么面对这样一笔随时都在流失的财富，你打算怎么去抓住它呢？ 科学的时间管理能让我们抓住这笔财富！

时间管理是对时间进行计划并在最短的时间或是预定时间内把事情办好。它是个人管理的一部分，本质上是在管理个人，也就是如何更有效地安排好自己的时间，产生最大的使用效率。

实际生活中浪费时间的因素有主观和客观两个方面。

主观原因有：

目标不明确，做事没有条理；

做事拖拖拉拉，抓不住重点；

做事马马虎虎，有头无尾；

凡事都往自己身上揽，不懂得授权；不会向别人说"NO"；

考虑问题消极悲观。

客观原因主要有：

冗长的会议；

不速之客的拜访；

电话的干扰；

额外的加班加点或突发事件的应付；

上班漫谈聊天等。

爱迪生说："最大的浪费莫过于浪费时间"。每个人的生命都是有限的，属于每个人的时间也是有限的。时间是公平的，给每个人都是每天24小时。人们可以用金钱去换文凭，可以收买人心，可以卖官鬻爵，甚至可以剥夺别人的生命，但却永远也买不到自己的时间。时间如此珍贵，鲁迅先生曾经说过，浪费自己的时间，是在慢性自杀；浪费别人的时间，是在谋财害命。因而我们所有人的时间都是经不起透支和挥霍的。

第46节：有效管理自己的时间(2)

那么，怎样对自己的时间进行科学的管理呢？时间管理的方法很多，最早的时间管理是利用便条、记事本或备忘录来管理时间的。随着科技的发展，人们管理时间的手段有了更便捷更高效的突破。人们开始用商务通事件管理器等工具对时间进行安排、计划。快节奏的社会里，时间就是金钱，人们越来越注重时间观念。对时间的管理也有了新的突破，并逐渐形成一套时间管理的理论体系。

◎ 价值2.5万美元的时间管理方法

6点优先工作制是效率大师艾维·李提出的。他建议每天找出至少6件事情，按重要程度排序，然后依次全力以赴地完成，这个建议曾将一个濒临破产的钢铁厂变成全美最大的私营钢铁企业。

◎ 生活中80%的结果往往源于20%的活动

这是意大利经济学家帕累托提出的，也就是帕累托原则。是说要让我们20%的投入产出80%的效率，因此我们要把握住这20%的关键事情，对每天待办的事依次划分为：重要且紧急的事、重要不紧急的事、紧急不重要的事和不重要不紧急的事，并按这个顺序来处理这些事情。

◎"30秒电梯理论"

"30秒电梯理论"指的是麦肯锡公司要求它的每一个业务人员，都必须有在30秒的时间内向客户介绍方案的能力。这是麦肯锡公司的一次经验总结。麦肯锡公司的一位项目经理因为没能在短短的电梯时间内切中要害把客户的提问回答好，从而丧失了一个重要的客户。于是麦肯锡便要求公司员工应把重要的问题归纳为3条以内，并在最短的时间内表达清楚。

（2）时间管理的小智慧

◎ 合理安排工作计划

合理安排如年度工作计划、季度工作计划和每月达标情况等。真正会利用时间的人，不会把大量的时间花在盲目的工作上，而是用于工作的计划安排方面。周密地考虑出合理的计划便能使事情顺利地执行下去。看似做计划和考虑问题占用了我们很多的时间，其实一份合理的计划能为我们的实际工作节省许多时间。因此我们不仅要在年头计划，还要在事前计划，大目标要有大计划，小目标要有小计划，使所有的事情都掌握在自己的手里。

◎ 珍惜时间，现在就动手

有的人会静候自己的最佳状态，然后才会投入到工作当中，这样我们会无故丧失许多宝贵的时间。状态是在工作中找到的，而不是空等就能出现的。因此要把握住我们每个人的最佳状态，就必须把自己投入到工作当中。否则你可能还无察觉，最佳状态就已经悄然远去了。

◎ 学会说"NO"

我们要学会对那些意外闯入计划的事情说不。如果这些事情是很重要的，我们可以适时调整自己的计划，将不太重要的事搁置处理，优先处理重要的事，但如果这些事并非很重要，而且还会对自己手头上的工作造成严重影响，那么我们就要学会恰当地拒绝。不能为意外中的不速之客或是无关紧要的事情所累，更不要将自己的计划打乱。

第47节：有效管理自己的时间(3)

◎ 树立正确的时间观念

时间就是金钱，在我们为金钱锱铢必较的时候，你有没有想过你会因此而丧失多少时间？你争取了一分钱，但却浪费了几个小时，这样值得吗？不要再为省一元钱而步行半小时回家，也别再为省几元钱而无止境地排队。时间也是一种成本，我们应该珍惜并善加利用。

◎ 善于利用零散时间

零散时间就是那些贯穿于工作中的必要时间。如上厕所的时间，等车的时间等。利用好零散时间就是再创造效率。用大量的时间完成重要的事，而零散的时间可以用来考虑问题或是休息片刻等。零散时间往往被人忽略，但这些零散时间积累起来就是一笔很大的财富。如果你每天有零散的时间看看报纸，日积月累你便能把握住时代发展的方向，还能学到一些新知识。在疲劳的时候利用零散时间休息片刻，调节状态，这样有利于提高之后的工作效率。

◎ 学会搁置问题

对于一些不着急不重要的事我们可以先搁置一段时间，而对于那些不易解决的事情我们也要量力而为，不能一头栽进死胡同，发散思维，想想其他的办法，暂时解决不了可以先行搁置。有时候太固执不仅浪费大量的时间，还会让人身心疲惫。

◎ 莫法特休息法

著名的翻译家莫法特的休息方法就是放下手头的工作，投入到另一项工作中。长时间面对一种事物，人们常常会产生厌烦的情绪，从而不利于有效地开展工作。一片土地长时间耕种一种植被既不利于作物的生长，还会降低土地的肥力。所以更换一下工作内容不仅能激发自己对工作的热情，还能节省时间。

◎ 玩要玩得痛快

工作时我们应该认真完成，休闲时就要积极地休闲。享受各种休闲活动带给自己的乐趣，放松心情，释放压力。这样有利于人们身心健康，提高工作效率。对于某些工作，成功合作常常发生在休闲娱乐活动的现场，比如在打高尔夫时促成一笔生意。

实践方法

① 为自己做几份工作计划，长远的或近期的计划等。在每个工作日之前，都要为计划中的工作做些准备。

② 凡是可交给下属或别人做的事，都交给他们，学会授权处理。

③ 制订一份工作进度表，然后用它来规定工作任务与目标，并尽量一次性处理完一个任务。

④ 每天列出一个待办事项清单，并按重要顺序来排列，然后依次办理这些事情。尽量回避干扰的电话、不速之客的来访，并拒绝意外的约会或任务。

⑤ 在等公共汽车或坐地铁时背英文单词或看看报纸，给自己充电或是了解一些时政知识。

⑥ 做任何事时都先计划一下，无论是出去工作还是娱乐，都要事先弄清楚目的地，避免浪费不必要的时间。

第48节：失败和挫折让你更具智慧(1)

3. 失败和挫折让你更具智慧

我们不得不承认失败和挫折都是一件极其痛苦的事，它们很容易使人意志消沉，一蹶不振，在前进的道路中挫败人们的气势，阻碍人们的步伐。但人人都知道"失败乃成功之母"，逆境也能使有的人越挫越勇，在经历了失败和挫折之后，渐渐长大成熟，面对问题和困境时能更有智慧。因而，我们要始终保持正向思考，勇敢面对失败和挫折，减小它们所带来的影响。

失败是一剂良药，良药虽苦口，但能药到病除，刺激我们去寻找认识自己的得失，让我们不至于长久迷失于自我的固有认识当中。所谓"前事不忘，后事之师"，就是说如果我们牢牢记住之前遭受的失败，那么往后这件事便能成为我们处理其他问题的老师。"以铜为镜可以整衣冠，以人为镜可以知得失，以史为镜可以知兴亡。"这里的史可以看成我们过去所经历的失败和挫折，如果我们借鉴了，那么我们便能从中得到无比巨大的财富。这些古训其实都在告诉我们失败和挫折会让我们更加的智慧。

（1）许多成就是经历失败后得来的

许多发明创造和伟大成就都是在一次次的失败中完成的。爱迪生曾经说过："失败也是我需要的，它和成功对我一样有价值。只有在我知道一切做不好的方法以后，我才知道做好一件工作的方法是什么。"爱迪生一生中1368项发明，都是在不断的尝试-失败-再尝试-再失败……最后成功这样一个过程中诞生的。在这个过程中，他不断从失败中总结原因，加以改进，最终创造了现代文明的辉煌成绩。在一个个发明和创造中所包含的智慧其实大部分是从不断的失败中总结出来的。

中国导弹之父钱学森也说过："正确的结果，是从大量错误中得出来的；没有大量错误作台阶，也就登不上最后正确结果的高座。"试想

一下，要是没有失败后增长的智慧，我们怎能实现飞天的千年宏愿，又怎能底气十足地将神舟飞船送上天呢?

小故事

诺贝尔为了成功研制一种新型炸药，曾经遭受了无数次的失败。但成功是属于那些坚持不懈的人的，他在一次次的失败中不断总结得失并最终研制了安全炸药、无烟火药，以及引爆用的雷管，很好地解决了当时炸药存在的三大难题。

诺贝尔继承了哥哥对硝化甘油制成炸药的研究，并开始探索比较合适的导火索，但很快他就失败了，因为作为液体的硝化甘油并不稳定，它的爆炸不被人控制，于是诺贝尔着手研究另一种方法。1862年诺贝尔做了一次重要的实验，在这次实验中他认识到在密闭的情况下，黑色炸药可以完全引爆分隔开的硝化甘油。于是他立即申请了专利并于1863年在斯德哥尔摩海伦坡建立了一所实验室，和弟弟一起从事硝化甘油的制造和研究。年底他就发明了完全引爆硝化甘油的有效方法。不久又发明了雷管来引爆硝化甘油。

第49节：失败和挫折让你更具智慧(2)

这之后，他便遭受了残酷的挫折。

1864年9月3日，海伦坡实验室在制造硝化甘油的时候发生了爆炸，当场炸死了5人，其中包括诺贝尔的弟弟。事故后所有的邻居都反对诺贝尔的疯狂举动，但他仍未放弃过，而是把实验室转移到马拉湖的一只船上。

几经波折，1865年3月，诺贝尔在温特维根找到一处新厂址，在那里建造了世界上第一个硝化甘油工厂，但诺贝尔的人生道路并没有因此而平坦顺畅。他所制造的炸药在世界各国经常发生爆炸，导致许多人都对硝化甘油失去了信心。但他并没有放弃，他坚信完全有可能解决硝化甘油不稳定的问题。

一年后，也就是1866年，他成功地发明了诺贝尔安全炸药。接下来他又研制了一种爆炸力很强的胶状物--炸胶。1887年，诺贝尔把少量的樟脑加到硝化甘油和火棉炸胶中，发明了无烟火药。直到今天，在军事工业中仍普遍使用这种火药。

诺贝尔在失败中积累智慧，最终成功研制了炸药。科学的进步都是在失败中不断完善、不断被验证的，诺贝尔的经历很好地证明了这一点。

（2）失败中的智慧

对于事业上获得成功的人来说也一样，他们的成功是在失败中铸就的，成功的秘诀，只有一次次从失败中走出来的他们最了如指掌。人人都渴望成功，人人都在思考怎样获得成功，其实答案就藏在每次失败的后面。只要我们认真总结失败的原因，发现其中闪烁的智慧，那么离成功就更近一步了。

有时候这些失败的经验还能成为我们成功的桥梁。现今社会，如果说文凭是求职的一个最好敲门砖，那么我们的失败经验也能成为求职的另一块很好的敲门砖。

小故事

闻名世界的国际巨星史泰龙大家都知道，但有多少人知道在成功的背后他又经历了怎样的失败和挫折呢？史泰龙出生于纽约时代广场附近的一个贫民区里，父亲有赌博的嗜好，母亲有喝酒的嗜好，每当父亲赌输或母亲烂醉归来后，他都会遭到一阵拳打脚踢。史泰龙从小没有受过良好的教育。15岁时变换了12所学校，有的学校直接把他开除，因为担心他把其他孩子带坏。高中毕业后，史泰龙便成为一个名副其实的坏孩子，没有大学愿意收录他。后来他幸运地得到瑞士一家学院的奖学金：一边给女学生上体育课，一边学习戏剧课程。在排演阿瑟·米勒的名剧《推销员之死》时，他终于找到了自己的理想与追求，于是他认准了当演员这一条路。

后来，史泰龙满怀希望地回到了美国，并进入了迈阿密大学学习表演，但是他的导师并不看重他，既没有用心指导和教诲他，而且还一再劝他退学。抱定梦想的史泰龙并没有因此而放弃努力，但是他仍然因为没修够学分而被迫退学。

第50节：失败和挫折让你更具智慧(3)

于是史泰龙只身来到了纽约独自奋斗。他来到好莱坞，希望找到一些能使自己成为演员的机会。但是他一次次的毛遂自荐换来的是一次次冰冷的拒绝。"世上没有做不成的事，我一定要成功。"越挫越勇的史泰龙为了养活自己，在好莱坞找了一份与演员无关的工作。

后来史泰龙的母亲建议他先动手做一名编剧，史泰龙便重新规划自己的人生，并开始着手写剧本。两年多的求职经历以及失败的总结让史泰龙对生活有了自己清晰的认识，这些失败后的智慧都在他的剧本里闪烁着光芒。一年后剧本完成，渴望成功的史泰龙抱着剧本四处寻找愿意和他合作的导演。大多数导演都看中了他的剧本，但是他们都拒绝了让史泰龙担任男主角，史泰龙并没有放弃，他自我激励，一次次重新坚定自己的信念。

一次次失败，一次次打击之后，一个曾经拒绝过他20多次的导演被他坚强的毅力所打动，于是答应给他一次机会。在上千次的失败和挫折后，他终于走上了银幕，并且电视剧一经开播便赢得了全美最高收视纪录。

如果文凭是一份好工作的敲门砖，那么那本剧本便是史泰龙走向银幕的敲门砖。这部剧本其实就是他自己的人生写照，是在一次次失败后获得的智慧的收录。

失败和挫折并非一件坏事，人们往往都能从失败中吸取一定的教训，而这些教训都闪现着智慧的光芒。这次失败了，你便会找到失败的原因，然后在下次行动时便会重新寻求正确的方式。

（3）学会面对失败和挫折

一个人走的路越长，踢到的石子也就越多。人生中难免会有失败和挫折，这是无法避免的。那么我们该怎样面对挫折呢?

小故事

西楚霸王项羽武艺超群，大英雄气魄没有一个人不佩服。他能征善战，英勇无比。在战场上豪气冲天，叱咤风云，他所统帅的军队每次交战都势如破竹。巨鹿之战中，项羽以寡敌众，破釜沉舟，全力歼灭了秦军主力，为刘邦进入咸阳、推翻秦朝创造了重要的条件。这种破釜沉舟的气魄非项羽这样的大英雄所为不可。在之后的楚汉战争中，他率众兵将破田荣，救彭成，救荥阳，夺成皋，丰富了中国一页页的战争史，因而后世古人赞誉他为"百战百胜之才"。但在顺境中一路走来的项羽并没有想到自己会失败，也不知道该怎么面对失败，于是悲剧就这样发生了。

公元前202年，刘邦向项羽发起了大决战，并于垓下将楚军团团围住。而项羽之前曾多次进攻刘邦，不仅没有攻下，反而消耗了自己军队的实力，此时十万楚军早已精疲力竭，弹尽粮绝。夜间又听到四面围住他的军队都唱起楚地的民歌，不禁非常吃惊，怀疑刘邦已经攻占了楚地，连军队里都有那么多楚人，心里渐渐丧失了斗志。最后项羽英雄末路，带了800余名骑士向南突围而去，到达东城时只剩下28人。他可以东渡乌江从头再来，但他觉得无颜面对江东父老，最终自刎于江边。发出"此天亡我，非战之罪"的感慨。

第51节：失败和挫折让你更具智慧(4)

虽然项羽死的也很有英雄气魄，但却死得不值得。遭受失败，项羽不知道怎么去面对，甚至不知道他为何会失败。总是大胜而归最终却自刎身亡的项羽就是我们的借鉴。失败并不可怕，可怕的是不知道为什么会失败，并且不知道怎样去正确面对失败。

我们可以淡然地面对挫折，微笑地面对失败。铭记失败后的教训，忘记失败后的痛苦。不要抱怨生活给予我们太多磨难。大海如果失去巨浪的翻滚就会失去雄浑，沙漠如果失去飞沙的狂舞就会失去壮观。人生如果只求两点一线一帆风顺，生命也就失去了存在的魅力。

其实再平的路上也会有坎坷，遭遇挫折是我们每个人成长历程必经的一站，既然我们无法逃避，就让我们勇敢地面对它吧！

实践方法

① 微笑面对失败和挫折，每次失败后认真总结得失，用一个小本子记下来，时刻提醒自己改正不足。

② 当别人成功的时候，我们可以分析他为什么能成功，我们之所以不成功是因为我们欠缺什么，他有些什么值得我们学习。当别人失败的时候，我们也要分析他为什么失败，他的缺点是什么，自己身上是否存在，如果自己遇到失败该怎么做等。

第52节：肯定性的人生观(1)

4. 肯定性的人生观

人生观是人们对于人类生存的目的、价值和意义的根本看法和态度，其内容包括幸福观、苦乐观、生死观、荣辱观和恋爱观等。

有谚语说："人心不同，各如其面。"在现实生活中，由于每个人所生长的环境不同，受到的教育也不相同，因而对人生的看法，也就是他们的人生观就会形形色色，各不相同。就像你身边总会遇到一些不同的人。他们中有人觉得人生很快乐，乐观向上，积极拼搏。而有的人认为人生很痛苦，消极悲观，得过且过。还有一些人认为世事变化，人生无常，因而要及时享乐，尽情享受。也有一些人却能在奉献中活得快乐。

小故事

一位国王外出打猎时不小心被困兽咬断了一只手指，国王很苦恼，他忍受不了这样的残缺，于是问身边的大臣："我缺了一个手指该怎么办？大臣面带微笑，轻松乐观地说："这是好事啊！我的国王。"国王非常生气，认为他是在幸灾乐祸，于是未等他说完，就命令士兵将他关入了大牢。

一年后国王再次外出打猎，不幸又遭到了厄运。这次他被一群土著人活捉了，并将他捆绑起来，抬到祭坛，准备祭神。国王惊慌失措，"你们放了我吧，我可以给你们大量的黄金珠宝。"但土著人就像没有听到一样，继续做祭祀的准备。就在这千钧一发的时刻，武士突然发现国王少了一个手指。他摇摇头，认为这是一个残缺的祭品，是对神的不敬，于是便放过了国王，并用国王身边的大臣做了祭品。

国王仓皇回到宫殿，心有余悸的他庆幸之余，想起了一年前被他打入大牢的大臣。于是立即放了他，并为自己的鲁莽和愚蠢向大臣道歉，这位大臣欣然接受，并乐观地说："一年的牢狱之灾也是一件好事，如果我没坐牢而是陪在国王身边，那么被送上祭祀台的大臣会是

谁呢？"国王大笑，不得不佩服大臣的聪明才智和积极乐观的生活态度。

塞翁失马，焉知非福？国王少了一个手指也并非就是一件坏事。人生难免会遇到各种各样的困难和挫折，不少人常常在憧憬自己美好的生活，并为此而做了一系列的计划和构想，最后却因为种种原因而使梦想成为海市蜃楼，空中楼阁；同样的也有许多人因为对自己缺少信心，于是便对自己的未来杞人忧天，患得患失，徒增烦恼，虚耗生命。既然我们避免不了困难挫折，那么为什么不用积极肯定的态度对待呢？树立积极肯定的人生观，就从现在开始努力。

（1）把握现在

肯定的人生观，就是积极的人生观，就是肯定自己存在的价值，积极地面对人生。每个人都是独一无二的，因而我们要坚信自己存在的价值，并且积极地创造价值。

所谓积极地面对人生其实就是要努力生活于现在。珍惜自己现在所拥有的一切，既不将生命浪费于昨日的辉煌与悔恨当中，也不消磨于对未来的幻想和忧虑中。

小故事

三个一同穿越沙漠的骑士在度过干枯的河岸时，突然看到不远处有一道阴影，阴影中传来一阵阵声响："停步！"他们完全臣服于这种神奇的力量当中。那声音继续吩咐他们："立即下马，拾起岸边的小石子，直到你们各自的袋子都装满为止。"三个骑士如收到国王的命令一般，立即下马拾满了袋子。那声音又接着说："做得好！现在上马，明天看到冉冉升起的太阳时你们会既高兴又悲伤。"

骑士们扬起缰绳催马前行，一边走一边想那声音留下的最后一句话，他们都很迷惑，怎么可能既高兴又悲伤呢？他们带着问题迎来了夏日炽热的太阳。热风让他们更加劳累，那个鼓鼓的袋子早已使他们不堪重负，但碍于对那神奇声音的尊重，他们又不能将石子丢弃，于

是他们商量决定留下一部分石子。这一举动果然使他们的行李轻便了很多。

第二天太阳刚一出来，骑士们便好奇地打开了袋子，奇迹就这样发生了，袋里的小碎石都变成了耀眼的钻石、珍珠和玛瑙。他们高兴极了，这简直就是上天给他们的赏赐。但回过头来一想，他们昨天丢弃了大部分的石子，现在也就丧失了大量的财富。他们顿时又懊恼极了。

实际生活中虽然没有这样的奇妙经历，但是面对成功时的喜悦和面对失败时的沮丧是一模一样的。我们也会为意外的收获而高兴，为错失的机遇而懊恼，为顺境而欣喜，为逆境而消沉。

第53节：肯定性的人生观(2)

但谁也不知道昨天沉重的石块会变成今天的宝贝，我们也不知道昨天的逆境何时会结束，顺境和机遇何时会光顾。生命总存在很多不确定因素，谁也不能准确预测生命的变数。但是，我们可以把握现在拥有的一切，可以珍惜今天所拥有的宝石，忘记昨天丢失的石头。重要的是现在的契机，而不是不复存在的昨天的机会。

积极肯定的人生观就是把握现在，努力过好每一天。

（2）树立肯定的人生观

◎ 奉献是生命的真谛

人生观的核心问题是怎样认识和处理个人发展和社会进步的关系问题，也就是私与公的问题。人生的意义在于什么？怎样才算活得有意义？人们为什么活着？奉献是不计报酬的给予，是"我为人人"的精神。奉献者付出了青春、汗水、热情还有无私的爱心，甚至是无价的生命。因为有人们的奉献，社会才会走向文明，人类才会找到真正活着的意义。

所谓"赠人玫瑰，手有余香"，利人就是利己。人们各种各样的索取都是别人奉献的成果，而我们的奉献也激励着其他人的参与。爱因斯坦曾说："一个人的价值，应当看他贡献什么，而不应当看他取得什么。"可以说，人生的价值在于奉献。

◎ 建立归零的心态

人生要知足又要知不足。知足才会快乐，知不足才会进取。应停止对生活的抱怨和不满，否则你的生活将永远有所欠缺。有一句古训说："生在福中不知福。"人们常常察觉不到自己所拥有的幸福，等到失去的时候才意识到幸福曾经光临过自己。当不幸真正降临的时候，才会知道自己曾经有多么的幸福。

德国哲学家叔本华新鞯说过："我们很少想到自己拥有什么，却总是想着自己还缺少什么！不要感慨你失去或是尚未得到的事物，你应

该珍惜你已经拥有的一切。"做人要知足，知足才能让我们笑逐颜开。

同时我们还要知不足。摒弃狂妄自大的习性，所谓活到老学到老，人生就在于不断地学习不断地进取。如果自己的能力一辈子都是一条直线，甚至还走下坡路，那么活着的意义还有什么呢？人生是一场奋斗，无论是平凡的生活还是轰轰烈烈的演绎，都是在不断的奋斗中进步的。

人生在世，每个人都有自己的理想。但为什么有些人能实现，而另一些人的理想却是那么遥不可及呢？关键就在于他们的理想是否正确，信念是否坚定。设立人生目标要实事求是，既要积极，又要稳妥。这也是人生观中要解决的一个根本性问题。

◎ 保持乐观豁达的心态

态度决定了我们是否快乐，态度也决定着我们的成败，影响着我们人生价值的实现。无论面对什么，我们都要保持一种积极的心态，就如下雨的时候应该饶有兴致地期待雨后的彩虹。

第54节：肯定性的人生观(3)

小故事

三位石匠做着同样的雕塑工作。如果你问他们在干什么，他们会给你三种不同的答案。

第一个说："您看到了啊！我在凿石头呢，凿完这一个我的工作就完成了。"这种人永远也不会在工作中找到快乐，因为工作对于他来说就是一种折磨，他嘴里的工作永远都很"累"。

第二个人说："我在工作啊，在做雕像。这份工作很艰辛，但薪水挺高的，没办法，迫于生计，我得养家糊口啊！"这种人也不会去享受工作中的快乐，因为工作对于他来说是一种负担，维持生活的负担，他嘴里的工作只是为了养家糊口。

第三个人会放下锤子和你探讨他精心雕琢的艺术品，"你看到了吧，这就是我即将完成的一件艺术品。"这种人会享受到工作所带来的乐趣，并为之沉迷。工作就是他们的生活乐趣，就是他们的生命。

既然生已经是无法改变的事实，死也是早晚会来的事，那么我们何不积极地生活下去呢?

实践方法

① 用有限的生命做更多的贡献，珍惜生命，珍惜时间，珍惜现在所拥有的一切。时间在悄悄地溜走，我们不能浪费，不能虚度。岁月无情，我们要在有限的生命中把握生命的意义，创造人生的价值。

② 人既是伟大的又是渺小的，我们要有活到老学到老的学习精神。因此我们必须心胸宽广，不断拓展自己的视野，主动地去认识世界、改造世界、创造世界，在不断的学习进取中追求自己的人生价值。

③ 积极参与社会生活，要把自己融入社会这个大家庭，在社会这个大舞台上炫出自己的才华和人生价值。无论是为自己工作还是为别

人奉献，我们都会发现许多乐趣。也只有将自己置身于社会当中，我们才能真正具有人的本质。

④ 将人生付诸于事业当中。人生的价值往往在事业中体现，人要生存就必须与时俱进，就要投入到一定的事业当中，创造价值。

第55节：积极发掘自我潜力(1)

5. 积极发掘自我潜力

潜力是人们潜在的、没有发挥出来的力量和能力。我们需要知道，人人都具有潜力，这是大脑赋予我们的本能。而潜能的开发却是后天形成的，因为潜能深藏于我们的潜意识当中，需要后天的开发和训练，成为最终为自己所用的能力。

大脑是一种神奇的身体结构。科学研究表明，人类的大脑可储存50亿本书的信息，相当于世界上藏书最多的美国国会图书馆（1000万册）的500倍。但人们对大脑的使用只占到大脑机能的4~6%，因此人类对大脑的使用可以无限扩大。但为什么许多人都会觉得自己笨或是自己记忆力差呢？真正的原因并不在于我们的大脑，因为人们大脑的机能都是一样的。问题的关键在于，我们该怎样去使用我们的大脑。

小故事

一位戏剧家在排练一场话剧时突然听到一个坏消息：女主角因故不能参加当晚的演出。但是演出迫在眉睫，无奈之下戏剧家只能让他的姐姐担任女主角。排练的时候，由于大姐从未演过戏，对于挑战女主角她十分没信心，所以她演得十分糟糕。剧作家情急之下，生气地说："这段戏是全戏的关键，如果女主角仍然演得这样差劲，整个戏就不能再往下排了！"全场一片沉默，感到委屈的大姐强忍住自己的情绪，脑海中回荡着剧作家的批评，突然她咬了咬牙坚定地站起来："排练！"接着变得非常胸有成竹。之后的排练可想而知，非常成功，她表现得十分自信、真实，让在场的每一个人都赞叹不已。剧作家对她刮目相看："从今天以后，我们有了一个新的大艺术家。"

大企业家笛福森直到45岁的时候还是一个小小的银行职员，之前没人会相信他将会是一个享誉美国的企业家。45岁以前，就连他自己都看不起自己。然而，潜能就在关键的时候被发掘了，在他45岁生日的那天，他被一个登载于报上的创业故事所激励，于是他就在这将近

半百的时候立下了自己的奋斗目标--成为一名大企业家，从此拼命地开发自己的潜能，专心研究企业管理。他变得越来越自信，越来越顽强，最终成为一个享誉全美的大企业家。

我们可以看到，如果不是剧作家的刺激，那位姐姐是不会激发出自己潜在的表演天赋的；如果不是非凡创业故事的激励，笛福森再过30年后仍然可能是一个默默无闻的银行职员。其实人人都有潜能，不同的是有些人挖掘了自己的潜能，并将这种能力发挥到了极致，所以他迎来了自己的成功；而有些人却根本没有意识到自己的潜能，也没有机会去挖掘这份潜能。潜能是在不断的奋斗、拼搏中发掘的。只要我们坚信我们未来的蓝图会成为现实，并为之而奋斗，坚持不懈，那么我们就能激发出自己的潜能，调动所有的积极性去实现它，将它变为现实。

（1）人人潜力无限

人的潜能是难以估量的，就像一位母亲在危险的时候能准确地抱住从四楼摔下来的婴儿一样。人们在危难来临时常常表现出惊人的潜能，例如人们在不会游泳的情况下，面对遭受鳄鱼袭击的威胁时，便会奋力自救，于是竟能神奇地学会划水。

从对大脑的开发和利用程度来看，每个人的潜能都是无限的。人类对于大脑的研究有2500年的历史，然而对自身大脑的开发和利用程度仅有10％。如果将人类的整个意识比喻成一座冰山的话，95% 隐藏在冰山底下的意识就是属于潜意识的力量。成功人士和平凡人的区别就在于：成功人士会不断探索、挖掘自己的价值潜力，并全力以赴地发挥其作用，直到获得成功；而平凡人却没有发现自己潜藏的力量，总是想依靠别人，遇到问题就怨天尤人，最终一事无成。

第56节：积极发掘自我潜力(2)

美国心理学家威廉·詹姆斯多年的研究得出这样一个结论：普通人只用了自身所有能力的极小部分，与伟人相比，我们只苏醒了一半，所以，任何一个普通人都有无可估量的潜力。每个人都有无法估量的潜能，再普通的人也能通过强能的开发训练，发挥潜能的神奇作用。

美国哲学家爱默生也说过："蕴藏于人身上的潜力是无尽的。他能胜任什么事情，别人无法知晓。若不动手尝试，他对自己的这种能力就一直蒙昧不察。"他为此还强调道："一个人应当更多地发现和观察自己心灵深处那一闪即逝的火花，不只限于仰视诗人、圣者领空里的光芒。"所以无论你是事业有成的人，还是一事无成的普通人，无论你是年过半百的老人，还是精力旺盛的年轻人，无论你在哪一行工作，只要你相信自己，相信自己有巨大的潜能，你就成功了一半。

（2）积极开发自我潜能

◎ 树立自信

自信所产生的力量虽然看不见摸不着，但是我们能感受得到这种强大的心理作用。自信能激发人们的潜能，有助于我们发掘潜能，发挥潜能的作用，最终获得成功，甚至是创造奇迹。自信其实就是一种自我的肯定，也就是一种积极的暗示，暗示自己："我一定行！""我能做到！""我很棒！"等。

大家都知道海伦·凯勒是一位聋哑盲有障碍的女作家、教育家。试想一下，在她黑暗又寂寞的世界里，假如她对自己没有自信，她会这样顽强地生存下去吗？假如她不自信，她会在莎莉文老师的帮助下从大学毕业吗？假如她没有自信，那么她能学会英、法、德、拉丁、希腊五种文字吗？当然不可能。她曾说过："我碰到了不可胜数的障碍，跌倒了，我一次次坚强地爬起来，每前进一步，我的勇气就增加一分，我相信我一定能到达那光辉的云端，碧天的深处--我希望的绝顶真理"。这就是自信，也正是这种自信使得海伦创造了奇迹。

在实际生活中，我们总是在自己担心出错的情况下犯错误；总是在不敢说话的情况下说错话。想一想海伦的事迹，我们还有什么理由要怀疑自己的能力呢?

◎ 积极的自我暗示

挖掘潜能的另一有效途径就是给自己积极的心理暗示。暗示会产生强烈的心理定势和心理反应，并引导潜在动机产生行为。所以积极的暗示是信心产生的缘由，从而使人的潜能得到充分发挥。积极的暗示为人的心理带来积极的影响，消极的暗示只能成为成功的绊脚石。

例如，经常对自己说"我的能力越来越强""我是一个坚强的人""我不能退缩"。一方面，简单的暗示句子便于记住，经常默诵，就会为自己打气，久而久之增强自己的信心。另一方面，有力的暗示句子使你坚信自己的力量能越来越强，有利于充分发掘自己的潜力，去克服一个又一个困难，做成一件又一件过去认为自己做不到或做不好的事，而成功做成一件事又会使你的信心增强，这样就形成一种良性循环。信念便在你的潜意识中进一步强化，被强化的心理又反过来鼓舞你向更高目标迈进。

第57节：积极发掘自我潜力(3)

另外，为自己确定努力的目标时，一定要切实可行，一定要经过努力能够达到，不要用不切合自己实际的言语暗示自己，否则不会发生任何作用，而且会为自己无法达到目标找到借口。所以不可行的暗示句子不会对发挥人的潜能有任何作用。如果暗示句子建立在积极可行的基础上，经过努力能够达到目标，不仅心理能适应，而且会调动自身的积极性，充分发挥想象力、创造力，克服困难，努力去实现目标。相反，暗示句子的目标定得过高，个人能力无法达到，可望而不可即，超出自己的能力，以致产生抗拒心理，激发不起积极性，反而会令人丧失信心，对潜力的发掘和自身的发展极为不利。

◎ 凡事积极地对待

积极的心态有助于我们调动出积极的思维，进行积极的思考，一方面引导我们向好的方向前进，一方面也能激发我们的潜能。人们的许多创意都是在思维活跃的时候产生的，而积极的人也更愿意去尝试，那么在一次次的尝试中必然会发觉自己潜藏已久的潜能。

小故事

两个心态不同的人被制鞋公司派到非洲开拓市场。消极的销售员到非洲以后，发现那里的人无论在干什么都是光着膀子，打着赤脚的。他非常失望：天气这么热，谁会来买我的鞋呢？于是便悲观地离开了。而积极的销售员也同样看到了非洲人的光脚丫，但他想：那么多人都没穿鞋，看来我们的市场前景很大啊！于是他潜心于销售的研究，终于使这些光脚丫的非洲人穿上了自己销售的鞋子。销售业绩的突出使他成为公司的骨干。

同样是面对打赤脚的顾客，消极的人满眼都是绝望的眼神，而积极的人眼里却是赤脚穿上鞋子的样子。成功与失败其实就这么简单。态度决定一切，积极的态度能让我们展翅高飞，积极的态度能让我们遨游海底，积极的态度创造了生活斑斓的社会。

◎ 培养坚强的意志

坚强的意志能让我们坚持下来，直到达成自己的目标。它是一种强大的韧力，时刻督促我们跟随自己的信念。大多数失败都是由人们软弱的意志造成的，而但凡成功的人都有坚强的意志和坚定的信念。

坚强的意志会支撑我们坚持不懈地奋斗，会支持我们不断地去探索、去研究，因而在这个过程中我们也能发现我们的潜力，并发挥其强大的作用。坚强的意志还是我们积极探索挖掘潜能的内在动力，有了它的支持我们才会孜孜不倦地去开发我们的潜力。

实践方法

① 站在镜子前，看到身体的上半部分。笔直站立，后跟靠拢，收腹、挺胸、昂首、再做三四次深呼吸，直到对自己的能力和决心有了一种感受。然后凝视眼睛深处，告诉自己会得到所要的东西，大声说出它的名字。每天至少早晚做两次，还可以用肥皂或颜料笔等将喜欢的口号、精彩的格言写在镜面上，只要它们确实代表你曾设想并希望实现的某些事情即可。

第58节：有目标起点才有意义(1)

② 如果你准备去约见、拜访一位陌生人或群体，比如上级、重要人物、让你心动的异性或者素未谋面的陌生人等，但却感到没有把握、紧张、害怕，那么请运用镜子技巧，直到你相信能够不慌不忙做好为止。如果你被邀请去作演讲，那么务必对着镜子作一番练习，用拳头敲另一只手掌，微笑，或其他令自己感觉自然洒脱的手势等。

③ 当你在镜子前站好，就反复对自己说，你会获得巨大成功，世界上没有任何东西能够阻止这一点，你会努力。这样做并不可笑，因为任何渗入潜意识的设想，都可能在生活中成为现实。

6. 有目标起点才有意义

生活要有一定的目标。我们知道，要改变自己的生活须从培养期望做起，但仅有强烈的期望还不够，还得把这种期望变成一个目标。也就是说，你应该用想象力在头脑里把目标绘成一幅直观的图画，然后再用行动让它完完全全成为现实。卡耐基认为：选择生命中一个明确的目标，有着心理上及经济上的两个理由。

没错，我们每个人都要确定一个明确的生活目标，有了这个目标，我们的生活才会有希望、有激情、有保障，当这个目标得以实现后，我们的心理会有极大的满足感和成就感，同时也常常会获得一定的经济收益。

小故事

美国汽车大王亨利·福特在12岁那年，随父亲驾着马车到城里游玩，偶然间他看到一部以蒸汽为动力的车子。福特觉得非常新奇，他想："既然可以用蒸汽来做动力，那么用汽油应该也可以吧？我应该试一试。"

这是一个遥不可及的梦想，尤其是对12岁的福特来说。但就是从那时起，他便为自己立下了完成第一部用汽油做动力的车子的理想。

他对父亲说："我不想留在农场里做一辈子的农民，我想要当发明家。"

于是，他离开了家乡，来到工业大城底特律，从一名最基本的机械学徒做起，逐渐对机械有了更深刻的认识。在工作之余，他一直没有忘记自己的理想。每天劳累地从工厂下班之后，福特仍然孜孜不倦地从事着他的研发工作。

在29岁那年，他终于成功了！在试车大会上，有记者问："福特先生，你成功的要诀是什么？"福特笑着回答："因为我有远大的目标，所以最终获得成功。"

每个人都会有很多想法，有很多梦想，但如果没有坚定地把它当做奋斗的目标，不用行动去配合，梦想也只会变成空想。福特及早树立了自己的目标，并用行动坚持了17年，所以他才会成功。

其实我们从学生时代起就确立过很多目标：小学时我们信誓旦旦，要考全班第一；中学时我们立志要考重点中学；高中时我们都有理想中的大学。反而在步入社会之后，面对无奈的现实，很多人却没有了生活的目标。

第59节：有目标起点才有意义(2)

一个人若是没有明确的生活目标，以及达成这项明确目标的计划，不管他如何努力工作，都像是一艘失去方向舵的轮船。所以，从现在开始，就要制定你的生活目标，无论这个目标是有关工作的、学业的，还是财富的，你都要努力去实现。在制定和实现目标时，还要提醒你注意以下几点。

（1）适合你的才是最好的

每个人都有自己理想中最喜欢的生活状态，这也是你制定生活目标的基础和源泉，只要确立了正确的生活态度，并且选择适合自己的生活方式，不管在实现目标的过程中是轻松还是辛苦，对置身其中的人来说，其实都是天堂。

小故事

在《伊索寓言》中，有一个关于乡下老鼠和城里老鼠的故事。

有一天，乡下老鼠给城里的老鼠表兄写了封信："表兄，有空请你到我家来玩，在这里可以享受到乡间的美景和悠闲的生活。"

城里老鼠看了信后，非常心动，就立刻赶往乡下。到了之后，乡下的老鼠就拿出很多大麦和小麦请城里的老鼠吃，城里老鼠一看说："哎呀，你就过这样清贫的生活啊，在这里除了不缺粮食，什么乐趣都没有，你还是和我去城里玩吧。"

于是，乡下老鼠跟着城里老鼠进了城，当他看到那么多豪华、干净的房子，以及可口的、从来没有见过的食物之后，非常羡慕，觉得自己在乡下整天从早到晚要在农田中找食，一年四季都要如此，和城里老鼠相比，自己实在是太不幸了。

两只老鼠一起爬到餐桌上，开始享受美味的食物。突然，"呼"的一声，门开了，有人走了进来。他俩吓了一跳，飞也似的躲进了墙角的洞里。

乡下老鼠吓得忘记了饥饿，对城里老鼠说："我想，还是乡下的生活比较适合我，这里虽然有好吃的食物和豪华的房子，但每天都紧张兮兮的，还不如回乡下吃麦子来得快活。"说罢，它就离开城市回乡下去了。

从这则寓言故事中，我们不难领会到，适合自己的生活方式才能使自己过得快活。这么简单的道理，其实大家都懂，但许多人未必能做得到。他们总是认为别人的这也好，那也好，盲目攀比和效仿，结果不仅没有学成，连自己熟悉的生活方式也丢掉了。

这样的例子在生活中很常见。

有一家人属于工薪阶层，虽然夫妻两个人的工资加起来不算多，但不愁吃穿，日子过得还算是舒心。然而，他们看到周围朋友做生意发了大财之后，就按捺不住心里的躁动，禁不住诱惑而下海经商。由于自己不具备经商的素质和必要条件，结果在激烈的商战中败下阵来，不仅赔了不少钱，也失去了原来的工作，一时内生活没有了着落。

第60节：有目标起点才有意义(3)

上述事例说明每个人的能力、性格和气质都是不一样的，每个家庭也各有自己的特点，所以在制定生活目标时，一定要适合自己，不能盲目攀比，这样你才有可能实现目标，才会觉得幸福和快乐。

（2）提早制定行动目标

你是否想过，十年之后，或者一年之后你在哪里？这些都是你的目标，你一定不想待在现在的位置，但明确你的真正目标是一件很困难的事情。很多人认为，设定人生目标就像是寻找一些遥不可及的梦想，永远不会实现。

然而，目标是成功的前提。如果你没有明确的目标，就只能走一步看一步，甚至有可能永远在原地打转。只有明确的目标才能激励你去奋斗，并积极创造实现目标的条件。目标可以让你斗志昂扬，确立了目标，就如同掌握了心海的罗盘，能够不再迷失方向。

而且，确立目标要及早。如果你想在35岁之前成功，你就必须在30岁之前确立好你的人生目标，如果你在25岁确立目标，那么你只有10×365=3650天的时间，如果你在30岁才确立目标，那么你只有5×365=1825天的时间……人生苦短，你应该在自己最有创造力的时期，抓紧每一天，尽早成功。

一个有决心的人，及早确立目标的人，才会找到自己的道路。因为25岁之前是求学探索的阶段；25~30岁是摸索阶段，了解自己想要做什么，并切入相关行业开始汲取经验；30~35岁是事业发展的关键时期；而35~45岁是大发展大收获的阶段。

及早确立目标，才能保证你可以从现在做起，将目标分解量化为具体的行动计划，使自己知道现在该为目标做什么，并把握分分秒秒。成功有约，赢在起跑瞬间。

（3）学会分解你的目标

学会把目标分解开来，化整为零，变成一个个容易实现的小目标，然后将其各个击破。这不失为一个实现终极目标的有效方法。例如，将你的长远目标按照时间来分解，每一个短的阶段如一周、一个月都有一个小的目标，这样可以分散你对大目标的注意，着眼于一个个较容易达到的小目标，从而在小成功中增加你的信心。

将大目标分解，不但利于建立信心，也能够让你明确实现大目标的具体步骤和具体阶段。这样，大目标也就不再因为模糊而遥不可及，实现目标的道路也才更明确和清晰。

要合适地进行目标分解，需要掌握以下一些原则：

◎ 不求快

任何人都不能一口吃成胖子，大富豪的钱也是从每一块钱赚起的，科学家的研究成果也要从一个个的小实验中得到启发。"求快"只会对自己造成更大的压力，降低自信心和兴奋性，从而让目标更加难以实现。

◎ 不求多

每个人的能力是有限的，如果你只能用30年来还房贷，就不要用15年来还。虽然你相信在不远的未来你的日子会好过一点，但若给现在太多的压力，只会让你无力承担，丧失累积的勇气。

◎ 不中断

每天都应该切实可行地向着目标进发，你所做的每一件事都应该和你的长远目标有关，不要任意改变自己所做的内容和方法。目标一旦中断，就会影响累积的效果和意志，导致功亏一篑。

虽然我们一直强调做事要快速、以速度制胜，但在实现目标的过程中，我们要学会匀速，起码应该在心中有这样一种感觉。实现目标的过程就像是长跑，只有匀速前进、掌握呼吸方法的人，才会最有耐力。

实践方法

① 花充足的时间考虑清楚：自己希望在个人素质、人生事业和金钱收入上分别达到什么目标？深入、广泛、积极地考虑这个问题：什么是能够让你真正兴奋和愉快的？

② 把自己的目标和完成时间，用积极向上的语言写出来，确保这些目标是具体的、可量度的、可实现的，而且能够在合理的时间内实现。

③ 写出明确的计划，如何达成这个目标，清楚地写出你要怎么做，订出完成既定目标明确的时间表。

④ 这些目标应该是个人可以控制的。培养技能、学习行业知识、改善工作业绩等都应是可以控制的目标。

⑤ 在卡片上写出自己的远期目标，随身携带，每天自己都看几次。

⑥ 在制定长远的目标时，可以把它分割成每周、每月、每年的目标。定期回顾目标，这可以让你了解自己的进程，对于已经达到的目标应给自己一点奖励。